

Faculté des sciences économiques,  
sociales, politiques et de communication

# La précarité et la pauvreté dans le contexte de l'alimentation durable

Favoriser une pratique alimentaire durable à travers des  
initiatives locales

Auteur : Julien Larue  
Promoteur : Pierre Georis  
Lecteur-rices : Damien Bouchat, Emilie Farcy  
Année académique 2023-2024  
Master en politique économique et sociale





## Remerciements

Je tiens tout d'abord à exprimer ma reconnaissance envers toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont contribué à ce travail. Leur accompagnement, leur collaboration et leur inspiration, tout au long de ce parcours, m'ont été d'un soutien inestimable.

Je souhaite remercier tout particulièrement Pierre Georis, mon promoteur de mémoire, pour son encadrement, son accompagnement et son soutien tout au long de ce processus. Sa contribution, ses retours et ses réflexions ont été déterminants pour m'aider à mener à bien la construction d'une recherche dans le cadre d'un mémoire.

Je voudrais également exprimer ma reconnaissance envers les membres de la commission, Damien Bouchat et Émilie Farcy, pour leurs avis et leur engagement envers ce travail. Leurs conseils ont été précieux pour sa construction.

Je tiens également à remercier les organismes, l'ASBL Téléservices Seraing et Environs, Maison de l'Alimentation Durable et Inclusive de Liège et la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise, ainsi que les différents interviewés, qui ont été une ressource indispensable à la réalisation de ce projet.

Enfin, je tiens à exprimer ma gratitude envers ma famille pour son rôle essentiel dans la réussite de ce travail. Leur soutien inconditionnel et leur bienveillance ont été pour moi une source de force et de motivation, me permettant de continuer à avancer malgré les obstacles et les difficultés rencontrés.

## Table des matières

---

<b>I</b>	<b>Introduction.....</b>	<b>4</b>
<b>II</b>	<b>Partie théorique.....</b>	<b>6</b>
<b>1</b>	<b>Etat de la littérature.....</b>	<b>6</b>
<b>1.1</b>	<b>Manger : Un phénomène vaste et complexe.....</b>	<b>6</b>
1.1.1	Les multiples dimensions de l'acte de se nourrir.....	7
1.1.2	L'Alimentation : Ses déterminants et ses mutations.....	9
1.1.3	Conclusion.....	13
<b>1.2</b>	<b>Manger : En situation de précarité et de pauvreté.....</b>	<b>15</b>
1.2.1	Pauvreté et précarité.....	15
1.2.2	L'acte de se nourrir en situation de pauvreté ou de précarité.....	19
1.2.3	Conclusion.....	23
<b>1.3</b>	<b>Manger : Pour une alimentation durable.....</b>	<b>26</b>
1.3.1	D'un système alimentaire industriel vers un système alimentaire plus durable.....	26
1.3.2	Une brève description : Alimentation durable.....	31
1.3.3	Conclusion.....	35
<b>2</b>	<b>Problématique.....</b>	<b>37</b>
<b>2.1</b>	<b>Accès à une Alimentation Durable pour tous.....</b>	<b>37</b>
2.1.1	La question de recherche.....	38
<b>2.2</b>	<b>Formulation et présentation des hypothèses.....</b>	<b>39</b>
2.2.1	Catégorie 1 : Ajustements budgétaires - Contrainte budgétaire.....	39
2.2.2	Catégorie 2 : Situation de « survie » – Exclusion et isolement – Perte d'estime de soi.....	40
2.2.3	Catégorie 3 : Absence d'horaires - Manque d'équipement.....	41
2.2.4	Catégorie 4 : Lieu d'approvisionnement – Aide alimentaire.....	42
2.2.5	Catégorie 5 : Education à la santé.....	42

<b>III</b>	<b>Partie empirique .....</b>	<b>44</b>
<b>3</b>	<b>La méthodologie .....</b>	<b>44</b>
<b>3.1</b>	<b>Manger durable : Action, méthodologie et analyse .....</b>	<b>44</b>
3.1.1	Contexte de l'action et profil des interviewés.....	44
3.1.2	Méthode de recueil des données qualitatives .....	51
3.1.3	Méthode d'analyse des entretiens .....	54
3.1.4	Conclusion.....	55
<b>4</b>	<b>Traitement : Analyse et synthèse .....</b>	<b>56</b>
<b>4.1</b>	<b>Manger durable : Résultats du terrain.....</b>	<b>56</b>
4.1.1	La grille d'analyse.....	56
4.1.2	Analyses détaillées des hypothèses .....	59
4.1.3	Discussion .....	76
<b>IV</b>	<b>Conclusions et perspectives.....</b>	<b>82</b>
<b>V</b>	<b>Bibliographie .....</b>	<b>88</b>
<b>VI</b>	<b>Annexes .....</b>	<b>94</b>

## I Introduction

---

- **Description de l'émergence du mémoire**

La rédaction de ce mémoire a pris beaucoup de temps. En effet, pour élaborer la formule adéquate – exploration, question de recherche et méthodologie – plusieurs phases ont été nécessaires. La première phase a été marquée par le souhait de réaliser une recherche visant à recueillir le témoignage des personnes en situation de pauvreté concernant leurs visions et représentations de l'écologie.

L'objectif principal était d'explorer si ces personnes ont un avis sur ces questions, par exemple, s'il ressort l'envie de contribuer à l'amélioration, à la modification ou au changement de la société. Cette approche visait à comprendre comment les représentations de l'écologie et de l'environnement influencent ces individus, de manière positive ou négative.

Néanmoins, une clarification de notre objet d'étude était nécessaire. Il fallait donc aborder un domaine spécifique de l'écologie. En se concentrant sur celui-ci, l'objet d'étude devenait plus précis et moins vague. Parmi les différents domaines possibles (transport, énergie, etc.), l'alimentation durable était un bon compromis car ancré dans le quotidien et dans le contexte actuel.

Ainsi débuta la deuxième phase, marquant le début de l'exploration. Une question de départ a permis d'orienter la recherche vers une base plus stable : « Comment les représentations sociales des personnes précarisées façonnent-elles leur rapport à l'alimentation durable ? ». L'objectif était de cerner les représentations sociales qui déterminent la décision de consommer ou non une alimentation plus durable.

Cependant, cette phase d'exploration a été laborieuse et longue, marquée par divers changements de problématique et de question de recherche. La question initiale était de plus en plus abstraite et éloignée du processus de rédaction d'un mémoire et entraînant une complexité pour notre recherche. Un dernier changement était donc nécessaire.

La dernière phase s'est donc déclenchée, marquant le retour aux fondamentaux, à savoir la récolte de la parole autour des thèmes de la recherche exploratoire : la pratique alimentaire, les personnes en situation de pauvreté ou de précarité, et l'alimentation durable. Un objectif concret a donc émergé : *recueillir le récit des personnes en situation de pauvreté ou de précarité sur leur alimentation.*

Possédant un objectif, la recherche a pris son cours et a enfin pu se terminer. En effet, l'occasion de participer à des animations en lien avec l'alimentation durable avec l'association sans but lucratif Téléservices Seraing et ses environs, ainsi que la Maison de l'alimentation, s'est présentée, nous permettant ainsi d'obtenir un matériel empirique. Cela nous a permis de créer notre question de recherche, de peaufiner notre objectif, de faire émerger notre processus de récolte de données et notre méthode d'analyse.

- **Description du déroulement du mémoire**

Ce mémoire se présente en deux volets : la partie théorique et partie empirique. Dans le premier volet, nous retrouvons la phase exploratoire et la phase problématique.

La phase exploratoire permet de dresser un état des lieux des travaux sur notre sujet. Il s'agit donc de mettre en lumière le contenu des travaux sélectionnés et d'extraire les idées les plus à même de permettre le développement d'une réflexion vis-à-vis de l'objectif. (Lièvre, 2016)

Nous allons donc tenter d'expliquer et de clarifier aux lecteurs ce que l'on entend par la pratique alimentaire, la pauvreté et la précarité ainsi que l'alimentation durable ; et également de nous aider à construire notre problématique.

La phase problématique est l'approche théorique qu'on décide d'adopter pour traiter les phénomènes étudiés. Il s'agit de définir les pistes théoriques qui vont être opérationnalisées. L'élaboration d'une problématique de recherche prend sa source dans l'exploration. Lectures et entretiens amènent à aborder le problème sous un certain angle, qui paraît le plus intéressant et le plus pertinent au regard des objectifs fixés (Van Campenhoudt, Marquet, Quivy, 2017) La question de recherche est affinée et des hypothèses sont émises : elles sont des réponses provisoires à la question de recherche, élaborées à partir de notre partie théorique.

Le second volet, à savoir la partie empirique, permet à nos hypothèses d'acquérir un statut scientifique car celles-ci sont vérifiées par des informations sur la réalité concrète (Van Campenhoudt, Marquet, Quivy, 2017). Dans cette partie, nous présenterons la méthode de recueil des données et leur analyse.

Notre recherche adopte donc la méthode hypothético-déductive. Une démarche en trois temps : premièrement, poser une question de recherche pertinente ; deuxièmement, proposer une ou plusieurs hypothèses comme des réponses initiales à cette question ; et, troisièmement, vérifier et valider ces hypothèses à partir de données empiriques ou factuelles. (Lièvre, 2016)

## II Partie théorique

---

### 1 Etat de la littérature

#### 1.1 Manger : Un phénomène vaste et complexe

Lors du Colloque annuel international de la Chaire UNESCO « Alimentations du Monde » le 1er janvier 2014, Jean-Pierre Poulain cite Margaret Mead : « Avant de chercher à changer les habitudes alimentaires, il est nécessaire de comprendre quelle signification globale englobe le fait de manger, de se nourrir... ».

Cette citation est intéressante pour introduire cette partie, car avant d'explorer les actions susceptibles d'induire un changement vers une pratique alimentaire plus durable pour les personnes visées, il est essentiel de comprendre la signification profonde de l'acte de « manger ».

Selon Larousse, « manger » signifie « absorber un aliment » ou « porter quelque chose à sa bouche, le mâcher, le mâchonner, le ronger, le mordiller, etc. » et se nourrir signifie « donner à quelqu'un, un animal, un végétal les aliments nécessaires à sa vie, à son développement ».

À la lumière de ces définitions, il est évident que « manger » ou « se nourrir » est un acte indispensable, vital au développement et à la survie des individus. Cependant, « manger » n'est pas seulement un acte biologique ; c'est également un acte de désir, de désir de vivre, de désir du monde, et de désir des autres. Un acte nécessaire pour vivre, soutenu par le plaisir. (Poulain, 2002).

« Manger » joue un rôle dans la construction de l'identité individuelle et dans le développement de la personnalité, tout en participant au processus de socialisation. Il agit également en tant que marqueur social. (Régnier, Lhuissier, Gojard, 2009)

Au-delà de la seule satisfaction personnelle, « manger » s'inscrit également dans le cadre d'une relation et d'une attention à l'autre (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer, 2016). En effet, la consommation d'un repas s'inscrit dans un acte social qui tisse des liens entre les individus à travers entre autres, un ensemble de règles, qui résulte de l'organisation sociale. (Poulain, 2002) « Manger » est un support de l'identité des groupes sociaux et peut également être le vecteur d'une identité collective. (Régnier, Lhuissier, Gojard, 2009)

L'homme doit se nourrir de nutriments : protéines, glucides, lipides, sels minéraux, vitamine, pour faire fonctionner son corps. Cependant, il se nourrit également de signes, de symboles et de mythes qui sont transmis, entre autres, à travers les repas. (Poulain, Tibere, 2002)

Ainsi, le rôle de la nourriture dans la construction personnelle, sociale et culturelle des individus apparaît tout aussi important que sa fonction nutritive. (Ramel, Boissonnat)

Dans cette première partie, nous allons explorer les différentes dimensions évoquées. Dans une première séquence, nous aborderons l'importance de l'alimentation<sup>1</sup> dans la construction de l'identité, ainsi que son rôle en tant que support de phénomènes sociaux et de l'identité collective.

Pour la deuxième séquence, nous examinerons brièvement les déterminants du comportement alimentaire<sup>2</sup> ainsi que les évolutions de notre alimentation ayant entraîné un changement conséquent de ce comportement.

### **1.1.1 Les multiples dimensions de l'acte de se nourrir**

- **Support de l'identité individuelle**

Le fait de se nourrir permet de développer de nombreux mécanismes contribuant, entre autres, à l'affirmation d'une identité individuelle, à l'établissement de relations, et à la diffusion des pratiques culturelles. (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer., 2016).

On peut distinguer trois dynamiques auxquelles contribue la nourriture :

- Une dynamique d'individualisation<sup>3</sup> qui se manifeste à travers l'acte de "se nourrir", agissant comme l'un des supports permettant à l'individu de prendre conscience de lui-même. Ce processus implique une évocation de son enfance, une intégration dans la lignée des traditions familiales ou parfois un refus de celles-ci. De plus, il contribue à la construction de sa personnalité en développant progressivement ses goûts alimentaires. Sa palette gustative s'élargit et se différencie, sous l'influence des personnes qui l'entourent. Dans ce processus, l'individu fait des choix affirmés à travers ses goûts. (Régner, Lhuissier, Gojard, 2009)

---

<sup>1</sup> Désigne à la fois les aliments, les activités qui permettent de se nourrir et ce qui est consommé quotidiennement. (Cardon, Depecker, Plessz, 2019)

<sup>2</sup> Se caractérise par des épisodes discontinus de prise alimentaire. (Etiévant, Bellisle, Dallongeville, Etilé, Guichard, Padilla, Romon-Rousseaux, 2010)

<sup>3</sup> Processus par lequel les individus ont progressivement acquis la capacité de se définir par eux-mêmes. (Cusset, 2006)

- Une dynamique de socialisation<sup>4</sup> qui se manifeste au travers des repas, où le fait de manger ensemble agit comme un lieu de sociabilité<sup>5</sup>, tout en étant un vecteur d'affection et d'attention. (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer., 2016)

De plus, le repas peut également servir de repère temporel, révélant la position de l'individu dans le cycle de vie. (Régner, Lhuissier, Gojard, 2009)

- Une dynamique d'identification culturelle qui se met en place à travers la construction des comportements alimentaires en s'identifiant à une culture alimentaire ou, au contraire, en s'y opposant ; l'apprentissage des savoirs, des usages, des aspirations, des valeurs, des croyances, des rites et des interdits. (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer., 2016)

- **Support de phénomènes sociaux et de l'identité collective**

L'acte de « se nourrir » est profondément ancré dans un contexte social, de nombreux phénomènes sociaux découlent de celui-ci. (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer., 2016)

La commensalité est un de ces phénomènes. La commensalité consiste à manger avec d'autres personnes. En effet, les humains ont tendance à manger en groupe. Cependant le terme "commensalité" implique souvent plus que simplement manger avec d'autres personnes. Il suggère le partage quotidien de la nourriture, impliquant un certain niveau de dépendance mutuelle entre les convives ou un certain degré d'engagement/désengagement réciproque. La commensalité intègre et exclut simultanément. Elle crée et/ou sanctionne l'intégration (même temporaire) dans un groupe ou une communauté. C'est, donc, une dimension essentielle du repas en commun. (Fischler, 2012)

---

<sup>4</sup> Processus par lequel l'individu développe des goûts, des savoirs, des représentations et des comportements relatifs à la nourriture en vue de s'adapter aux modes alimentaires de son groupe socio-culturel et en utilisant le fait de se nourrir comme un moyen d'acquérir des connaissances (Dupuy, Watiez, 2012)

<sup>5</sup> Processus interactif dans lequel les individus choisissent les formes de communication, d'échange qui les lient aux autres. Ils peuvent alors, afficher une volonté de reproduction sociale ou développer des dynamiques créatives d'interactions (Corbeau, 2012)

L'acte de « manger » marque donc le rôle de la nourriture dans la création et le maintien de liens sociaux et l'affirmation de la socialité<sup>6</sup>, ainsi que dans la construction de l'identité des différents groupes sociaux. (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer., 2016)

En effet, l'identité des groupes sociaux auxquels un individu peut s'identifier est également influencée par l'acte alimentaire, que ce soit à travers une culture alimentaire, l'affirmation de la singularité d'un groupe social, ou en tant que moyen de transmettre un système de valeurs d'une génération à une autre. (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer., 2016)

Notamment, des éléments transmis liés aux connaissances, aux usages, aux croyances et aux représentations alimentaires peuvent constituer un socle pour une identité collective (Régnier, Lhuissier, Gojard, 2009).

Par exemple, les nourritures du passé sont un fondement de l'identité de tel ou tel groupe social, et les cuisines régionales symbolisent la nation et l'identité nationale, dans le souci d'affirmer une continuité historique, une histoire et une appartenance communes. Elles expriment également l'identité des régions, participant à un mouvement de préservation des particularismes locaux (Régnier, Lhuissier, Gojard, 2009)."

Les pratiques alimentaires<sup>7</sup>, l'acte de « manger » permettent, donc, d'approcher la vision que les sociétés ont d'elles-mêmes. Cela peut se manifester, également, en mettant en avant certains aliments comme des aliments identitaires de base : le riz en Chine, le couscous au Maghreb ; ou encore certains plats conçus comme des plats nationaux, symboles de l'identité nationale ou d'un groupe de migrants. (Régnier, Lhuissier, Gojard, 2009)

### **1.1.2 L'Alimentation : Ses déterminants et ses mutations**

- **Les déterminants du comportement alimentaire**

L'acte de se nourrir constitue un support essentiel de l'identité individuelle, contribuant à façonner celle d'une personne. Il est également profondément enraciné dans un contexte social, engendrant ainsi divers phénomènes sociaux. Le comportement alimentaire est donc façonné

---

<sup>6</sup> Représente le statut d'un individu, qui est le produit des formes de socialisation distinctives. Ce statut implique les individus dans des hiérarchies et des ordres risquant parfois de jouer comme de véritables déterminismes. La socialité exprime les facteurs qui modèlent la position sociale au sein d'une population. (Corbeau, 2012)

<sup>7</sup> Comportent l'ensemble des dimensions matérielles et symboliques qui recouvrent l'acte alimentaire : nature et diversité des aliments consommés ; quantités et dépenses afférentes ; cuisine et approvisionnement ; horaire et structure des repas. (Etiévant, Bellisle, Dallongeville, Etilé, Guichard, Padilla, Romon-Rousseaux, 2010)

par l'identité individuelle et le contexte social, ainsi que par le résultat de leur interaction complexe.

Cependant, ce comportement serait également influencé par divers déterminants extérieurs ainsi que par des facteurs liés à l'individu. (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer., 2016) Si les facteurs économiques ont longtemps dominé l'explication de ces comportements, des considérations psychologiques et sociologiques gagnent aujourd'hui en importance (Rastoin, Ghersi, 2010).

#### Les facteurs externes :

- Les caractéristiques du produit qui constituent des stimuli significatifs, soit communiqués directement par les objets eux-mêmes (comme le conditionnement du produit), soit symboliques lorsqu'il s'agit d'une représentation de l'objet communiquée par l'image (comme dans le cas des messages publicitaires) (Padilla, Jazi, Seltene, 2001).
- Les facteurs d'environnement qui traduisent les relations de l'individu avec le milieu social et économique, comprenant principalement les facteurs socio-démographiques, les groupes de référence, la famille et l'environnement économique (Padilla, Jazi, Seltene, 2001).
- L'origine géographique : les aliments disponibles résultent d'une agriculture façonnée par un contexte alimentaire en pleine mutation. Nous allons aborder ce point en profondeur dans la partie ci-dessous. Les enjeux sociaux liés à la nourriture (productions, disponibilités alimentaires, normes, ...etc.) dépendent également des régions du monde, de leur état de développement, de la stabilité politique ...(production, transformation, ...etc.). (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer., 2016)

#### Les facteurs psychologiques individuels :

Les influences psychologiques sur le comportement alimentaire résultent de dispositions stables, de cognitions et d'émotions pendant l'ingestion, ainsi que de stimuli environnementaux. Ces influences sont présentes chez tous, pas seulement en cas de troubles alimentaires ou d'obésité. (Etiévant, Bellisle, Dallongeville, Etilé, Guichard, Padilla, Romon-Rousseaux, 2010)

#### • **Les mutations de l'alimentation**

L'alimentation a été traversée par différentes transformations et mutations qui ont influencé la manière dont les individus se comportent vis-à-vis de leur pratique alimentaire.

Il existe différents changements et mutations, cependant, nous allons nous concentrer sur seulement deux, car ceux-ci caractérisent bien le contexte alimentaire.

La première transformation se retrouve dans les modes d'accès et de consommation. Au cours de leur longue histoire et jusqu'à la seconde moitié du XXe siècle, la majorité des humains a habité dans des zones rurales. (Lambert, 2012). Le « terroir » local fournissait une bonne part de l'alimentation quotidienne.

Le répertoire culinaire était, donc, principalement construit autour de celui-ci. (Fischler, 2001) L'aliment était clairement identifié et valorisé. (Poulain, 2013)

Cependant, depuis les années cinquante, la production et la distribution des denrées alimentaires se sont transformées et la production s'est « délocalisée ». (Fischler, 2001) Les évolutions du système technico-économique ont bouleversé les modes de consommations. (Lambert, 2012) Cette évolution a ainsi instauré un système où la production des denrées s'organise à l'échelle régionale, nationale ou même mondiale. L'alimentation est devenue une industrie, une « filière » agro-industrielle. Et simultanément, la production agricole est devenue taylorisée, rationalisée, massifiée. La production locale est moins variée. Avec le développement de cette l'industrie, c'est une denrée déjà transformée, pratiquement prête à la consommation, qui arrive. (Fischler, 2001)

Durant les années soixante, survient la création des grandes surfaces et leur montée va révolutionner, encore plus, la consommation, les modes de vie. En effet, son développement ouvre véritablement l'ère de la consommation de masse dans le domaine agro-alimentaire. Les supermarchés ont entraîné le perfectionnement et la généralisation de la chaîne du froid. C'est également dans les supermarchés que l'on a vu progressivement s'imposer toutes sortes de nourritures étranges ou exotiques et celles-ci se sont généralisées. (Fischler, 2001) L'individu a accès à une telle diversité alimentaire, comme jamais vu auparavant en Occident. (Poulain, 2013)

La mondialisation et l'industrialisation de la sphère alimentaire, ont standardisé et homogénéisé les produits. Et, les réglementations sur l'hygiène et les normes de qualité mises en place par le secteur industriel ont garanti la qualité et la sécurité des produits alimentaires. (Fischler, 2001)

Enfin, cette industrialisation des systèmes de production et de distribution a distendu les relations entre les individus et leurs aliments. (Poulain, 2013) L'urbanisation qui s'est accrue rapidement dans toutes les régions, a éloigné aussi les individus de la nature et a modifié leurs représentations et attitudes. (Lambert, 2012) Ainsi, l'aliment est devenu un simple objet de

consommation sur lequel règnent des « chefs de produits » et des « spécialistes en marketing ». (Poulain, 2013)

La deuxième mutation de l'alimentation est axée sur la disponibilité des aliments et son impact sur les pratiques alimentaires. Au 19<sup>e</sup> siècle, l'essor industriel a entraîné une croissance rapide des disponibilités alimentaires et une baisse relative des prix (Lambert, 2012).

Cette évolution a contribué à une augmentation de la ration calorique, marquant une transition nutritionnelle qui a caractérisé le changement alimentaire pendant la majeure partie du 20<sup>e</sup> siècle dans la plupart des pays développés (Duquesne, 2010).

Les populations ont alors été confrontées à une situation d'abondance sans précédent dans l'histoire. Le développement de l'offre alimentaire après la Seconde Guerre mondiale a confronté les Belges, comme toutes les populations riches, à une situation d'abondance inédite dans l'histoire humaine (Duquesne, 2010).

Dans les contextes de pauvreté et de pénurie alimentaire, les contraintes économiques jouaient un rôle crucial dans les choix alimentaires. Cependant, avec l'augmentation des revenus, du moins pour la plupart des individus des pays riches et les classes aisées, ces contraintes économiques sont devenues moins déterminantes (Lambert, 2012).

Les humains, habitués à vivre dans un environnement de pénurie, conservent généralement la "peur de manquer" pour assurer leur survie. Lorsqu'ils ont des surplus, ils constituent des stocks d'aliments ou peuvent accumuler des réserves sous forme de masse adipeuse. (Lambert, 2012)

Lorsque le nouvel environnement d'abondance a émergé à la fin du XX<sup>e</sup> siècle, les personnes ont réagi en augmentant leurs consommations. Néanmoins, cette tendance commence à s'inverser dans les pays développés, telle que la Belgique, à partir des années 80. En effet, la consommation de produit avec un score nutritionnelle élevé diminue, laissant la place à des aliments plus sains. Cela crée une situation paradoxale : l'environnement d'abondance croissante conduirait à une attitude de « vache maigre ». (Duquesne, 2010)

Le statisticien allemand Engel explique la tendance en montrant que lorsque les revenus augmentent, la part consacrée à l'alimentation a tendance à se réduire, phénomène connu sous le nom de loi d'Engel (Lambert, 2012). La suralimentation et la prise de conscience subséquente des excès alimentaires semblent également être à l'origine des changements observés dans les représentations et les préférences alimentaires au cours des années 1980, surtout parmi les fractions de population les plus aisées et donc de cette nouvelle tendance (Lambert, 2012).

En résumé, l'évolution de l'alimentation au cours du 20<sup>e</sup> siècle a été marquée par des transformations majeures, façonnant ainsi les pratiques alimentaires contemporaines. La première mutation, centrée sur les modes d'accès et de consommation, a vu la transition au cours du 20<sup>ème</sup> siècle, d'une situation « traditionnelle ». Les aliments sont familiers, ils ont une histoire dont chacun est témoin ou acteur.

Pour aller à une situation où la tendance, devenue moderne, est à l'opposé : une partie de plus en plus importante de la population consomme des aliments produits entièrement hors de sa vue et de sa conscience immédiate. (Fischler, 2001)

La seconde mutation, axée sur la disponibilité des aliments, a été initiée par l'essor industriel au 19<sup>e</sup> siècle, conduisant à une abondance alimentaire inédite. Cependant, cette abondance a entraîné des changements complexes dans les comportements alimentaires.

Ainsi, l'alimentation, au-delà de sa fonction biologique, est devenue un reflet des transformations sociétales et économiques, influençant les relations entre les individus, leur environnement et les aliments qu'ils consomment.

### **1.1.3 Conclusion**

En conclusion, l'acte de « se nourrir », à la fois fonction biologique vitale et fonction sociale essentielle, constitue un phénomène complexe et foisonnant avec de multiples dimensions. (Fischler, 2001)

« Manger » va bien au-delà de la simple satisfaction des besoins physiologiques ; cela constitue un élément fondamental de l'identité individuelle, du lien social et de l'appartenance sociale. Comprendre la signification profonde de l'acte de 'Manger' est essentiel pour explorer les actions visant un changement vers une pratique alimentaire durable.

Le lien entre se nourrir et la construction de l'identité individuelle est clair, avec le fait de manger agissant comme un mécanisme contribuant à l'affirmation de cette identité. De plus, l'alimentation est un support de l'identité des groupes sociaux, et tous les éléments culturels liés à l'alimentation peuvent être des supports d'une identité collective.

L'alimentation est, donc, au cœur des constructions sociales par lesquelles s'élaborent, au-delà des différences, les représentations sociales communes qui portent le vivre-ensemble.

Elle est un système de symboles incorporés, quotidiens et festifs, à travers lesquels les sociétés se mettent en scène, expriment les différences qui les constituent en même temps qu'elle est un espace où s'articulent les diversités. (Tibère, 2015)

De plus, les comportements alimentaires sont influencés par des déterminants multiples, allant des facteurs économiques aux considérations psychologiques et sociologiques.

L'évolution de l'alimentation, marquée par des mouvements de flux et de reflux, a été façonnée par des mutations importantes. D'une part, l'ancrage dans les zones rurales et les pratiques culinaires locales a été transformé par l'essor industriel et l'urbanisation.

D'autre part, la disponibilité croissante des aliments, résultant de l'industrialisation, a conduit à une transition nutritionnelle, marquant le changement alimentaire au cours du 20<sup>e</sup> siècle.

Cependant, il est essentiel de ne pas perdre de vue l'émergence de nouvelles formes de précarité malgré les effets de la surabondance alimentaire, car tout le monde ne bénéficie pas de manière égale de cette abondance. En effet, la montée de la pauvreté et également d'une nouvelle pauvreté au cœur des sociétés opulentes est un signal fort et évident de cette disparité. (Poulain, 2013)

Cette réalité justifie de plus en plus la mise en place de programmes sociaux en direction de ce public, et mobilise la générosité des organisations caritatives. (Poulain, 2013) Dans cette perspective et dans le cadre de cette recherche, il est important d'aborder ces questions. Dans la prochaine partie, nous explorerons davantage ces aspects, en mettant l'accent sur l'alimentation des personnes précaires.

## 1.2 Manger : En situation de précarité et de pauvreté

« Si les inégalités ont évidemment toujours existé, depuis les années 80, elles s'aggravent fortement.<sup>8</sup> » La pauvreté s'est étendue à de nouveaux groupes sociaux, expliquée par l'augmentation du chômage de longue durée, les obstacles à l'accès au premier emploi pour les jeunes, et l'instabilité professionnelle. (Poulain, Tibère, 2008).

Les sociétés contemporaines sont traversées par un mouvement contradictoire : malgré l'abondance alimentaire, certains groupes sociaux connaissent des difficultés pour accéder à la nourriture. (Poulain, Tibère, 2008)

En effet, les ressources alimentaires de la Communauté européenne sont importantes mais en parallèle, les émissions caritatives qui font appel à la générosité publique pour fournir de la nourriture sont plus présentes. Les actions caritatives connaissent, également, une augmentation d'activité, tout comme les banques alimentaires et les associations telles que les « Restos du Cœur ». Bien que la famine ne soit pas à craindre, la qualité de l'alimentation se détériore. (Hoffman, 2006)

Dans cette seconde partie, nous allons voir ce qui signifie cette pauvreté ainsi que ce que cette situation va apporter chez les personnes. Dans une première séquence, nous allons examiner les concepts de pauvreté et de précarité. Les caractéristiques de ces notions, et nous définirons les critères sur lesquels nous nous appuyons pour identifier les membres du groupe.

Pour la deuxième séquence, nous allons aborder l'impact de la situation de pauvreté et de précarité sur l'acte de se nourrir, en abordant les habitudes alimentaires des personnes subissant ces situations et les conséquences de la précarité sur l'alimentation.

### 1.2.1 Pauvreté et précarité

- **La pauvreté**

Pour ne pas se restreindre uniquement à la présentation de notre indicateur qui permet d'identifier et de caractériser la pauvreté au sein de notre échantillon, il est intéressant au préalable d'explorer quelques approches.

---

<sup>8</sup> Solidarités (2018). *Le thermomètre des Belges. Où en sont les inégalités aujourd'hui ?*

### Quelques approches :

La pauvreté en est un mot couramment employé, souvent utilisé pour décrire et analyser les « problèmes » d'individus ou de groupes en société. C'est aussi une catégorie d'analyse et un objet d'étude pour les sciences humaines. (Bresson, 2007)

Le phénomène de la pauvreté est fréquemment expliqué du point de vue de la privation de ressources, où un individu est considéré comme pauvre lorsque ses revenus sont inférieurs au seuil de pauvreté, défini à 60% du revenu net médian équivalent du pays (Poisson, 2008). En 2022, le seuil de pauvreté pour la Belgique était de 16 388 € net par an pour un individu isolé, soit 1 366,67 € net par mois, et de 34 415 € net par an ou 2 868 € net par mois pour un ménage composé de deux adultes et deux enfants (<14 ans). Il s'agit d'un indicateur européen relatif : avec le même revenu, on peut être au-dessus ou en-dessous du seuil selon le pays.

Cependant, cette perspective, qui voit la pauvreté comme un manque de moyens financiers, n'est pas la seule. Gérard Warnotte propose d'explorer deux approches distinctes sur la pauvreté dans une analyse réalisée pour "Vivre Ensemble Education". Il s'agit des approches des chercheurs Serge Paugam, sociologue, et Majid Rahnema, économiste, qui ont dédié leurs travaux à la compréhension de la notion de pauvreté.

En mettant en avant ces approches, Warnotte vise donc à élargir la discussion sur la pauvreté, en prenant en compte des dimensions sociologiques et culturelles.

Ainsi, Serge Paugam propose d'aborder la pauvreté en termes de pénuries de capacités. La vraie privation pour les personnes en situation de pauvreté n'est pas seulement le manque de revenus pour répondre à leurs besoins de base, mais surtout l'incapacité de choisir ce qui est bon pour elles. Le manque pour les personnes dans la pauvreté, c'est la capacité de développer des compétences et d'obtenir des résultats qui leur permettraient de mener une vie digne.

La pauvreté ne se mesure donc pas seulement en termes de manque moyen, mais aussi en termes de privation de capacités à vivre une vie épanouissante.

Majid Rahnema, quant à lui, dit que le mot pauvreté est chargé de sens divers : désespoir honte... etc. Une personne en situation de pauvreté finit par consentir à l'image qui lui est renvoyée. Elle devient donc un objet manipulable qui dépend des institutions. Celles-ci cherchent ainsi à les classer, et à les distinguer, et à aider ceux qui le méritent et à rejeter les autres. Dans cette perspective, il faut changer notre façon de voir car elle ne correspond pas à la réalité. Les personnes en situation de pauvreté ne sont pas dépendantes des autres. Elles ont les capacités à faire face aux difficultés et à trouver des solutions.

### Définir la pauvreté pour cibler notre public :

Dans le cadre de notre recherche, nous devons déterminer que notre échantillon est en situation de pauvreté, et pour ce faire, nous avons opté pour l'utilisation d'un indicateur spécifique, à savoir, « *Le taux de privation matérielle et sociale* ». Cet indicateur désigne l'incapacité de se procurer certains biens, services considérés par la plupart des individus comme souhaitables, voire nécessaires, pour avoir un niveau de vie acceptable. Il correspond à l'incapacité forcée à couvrir les dépenses liées à au moins 5 des éléments mentionnés ci-dessous.

1. Payer à temps des factures
2. S'offrir chaque année une semaine de vacances hors de son domicile
3. S'offrir un repas composé de viande, de poulet ou de poisson ou un équivalent végétarien tous les deux jours
4. Faire face à une dépense imprévue
5. S'offrir une voiture
6. Chauffer son domicile
7. Remplacer des meubles endommagés ou usés
8. Remplacer des vêtements usés ou démodés par des vêtements neufs
9. Posséder deux paires de chaussures en bon état
10. S'offrir une connexion internet à domicile
11. Retrouver des amis ou sa famille autour d'un verre ou d'un repas au moins une fois par mois
12. Participer de manière régulière à une activité de loisirs
13. Dépenser une petite somme d'argent chaque semaine pour soi-même

Ainsi, un individu de l'échantillon est considéré en situation de pauvreté s'il répond à cet indicateur.

- **La précarité, une réalité complexe, difficile à mesurer**

Avant d'aborder l'indicateur qui nous permettra d'identifier et de caractériser la précarité au sein de notre échantillon, nous allons examiner la formation et la perception du concept de précarité. Bien que la précarité puisse être confondue avec le paupérisme, il est important de noter qu'elle ne se limite pas aux contours de la pauvreté. (Pierret, 2013)

### Quelques approches :

C'est dans les années 1980, que le concept de « précarité » a été introduit pour rendre compte de certaines évolutions au niveau de la pauvreté (Poulain, Tibère, 2008). Le terme « précarité » émerge des politiques publiques qui, face à ces évolutions, ont identifié une pauvreté différente de celle habituellement observée. La pauvreté habituellement observée est nommée « Pauvreté traditionnelle » et concerne l'absence de ressources suffisantes pour satisfaire aux besoins fondamentaux. La forme de pauvreté nouvellement identifiée est, quant à elle, désignée sous le terme de « nouvelle pauvreté » et est principalement constituée de travailleurs précaires. Ici, la précarité devient une continuité entre la « nouvelle pauvreté » et la « pauvreté traditionnelle ». (Pierret, 2013)

Les sciences humaines ont commencé à aborder la précarité dans les années 2000. Régis Pierret, dans un article « Qu'est-ce que la précarité ? », met en avant différentes approches, dont celle de Serge Paugam et de Maryse Bresson, sociologue.

Serge Paugam propose une approche où la précarité est un prolongement, une nouvelle pièce venant se surajouter à la pauvreté. La précarité concerne donc des individus qui ne sont pas forcément pauvres, mais qui peuvent perdre leur emploi, accumuler les contrats précaires de type intérimaires ou à durée déterminée et donc devenir pauvre.

Maryse Bresson, quant à elle, propose une approche où la précarité est liée au délitement des liens sociaux et structures intégratrices telle que des institutions publiques ou associations.

Plus largement, aux mutations de la société. L'individu ne se situe donc plus dans un système d'interdépendance, dans une solidarité. Cela peut créer un sentiment de vulnérabilité.

### Définir la précarité pour cibler notre public :

Dans le cadre de notre recherche, nous devons également déterminer que notre échantillon est en situation de précarité, et pour ce faire, nous avons opté pour l'utilisation d'un indicateur spécifique, à savoir le « *Risque de pauvreté* »<sup>9</sup>.

Les personnes confrontées à au moins un de ces trois risques sont considérées comme à « *Risque de pauvreté* ».

- Le risque de pauvreté monétaire (proportion de personnes avec un revenu inférieur au seuil de pauvreté fixé à 60 % du revenu médian) ;

---

<sup>9</sup> <https://socialsecurity.belgium.be/fr/octroi-des-droits-sociaux/la-lutte-contre-la-pauvrete-en-belgique-en-6-questions>

- Le taux de privation matérielle et sociale sévère (part de la population incapable de couvrir les dépenses liées à trois des neuf biens/services nécessaires pour un niveau de vie acceptable) ;
- Les personnes vivant dans des ménages à très faible niveau d'intensité de travail (proportion de personnes vivant dans un ménage dont les membres en âge de travailler ont travaillé à moins de 20 % de leur potentiel au cours des 12 mois précédents) (Lemoine, 2022).

Ainsi, un individu de l'échantillon est considéré en situation de précarité s'il répond à cet indicateur.

### **1.2.2 L'acte de se nourrir en situation de pauvreté ou de précarité**

- **Habitudes et comportements alimentaires**

#### La contrainte budgétaire :

Dans les modèles économiques, le revenu est reconnu comme un facteur déterminant dans l'influence de la consommation alimentaire. Ils ne prennent généralement pas en compte d'autres variables. (Caillavet, Darmon, Lhuissier, Régnier, 2004) La loi d'Engel<sup>10</sup> énonce que la consommation alimentaire croît proportionnellement au revenu, mais à un rythme décroissant : la part du budget consacrée à l'alimentation diminue à mesure que le revenu global augmente. (Caillavet, Darmon, Lhuissier, Régnier, 2004)

Cependant, en dehors de l'augmentation ou la baisse du revenu, d'autres caractéristiques se révèlent déterminantes dans l'influence de la consommation alimentaire. Par exemple, la nécessité de faire face à un choc de revenu. (Poisson, 2008) En effet, le budget global du ménage est souvent réduit au profit d'autres dépenses plus urgentes : le loyer, les charges ; faisant de l'alimentation une variable d'ajustement (Dusseldorf, 2016).

#### La monotonie alimentaire et l'alimentation industrielle :

La monotonie des repas constitue un aspect important des habitudes des personnes en situations de précarités. Elle trouve en partie son origine dans les contraintes économiques auxquelles ces individus font face. En plus de la réduction des prises alimentaires, ces difficultés financières

---

<sup>10</sup> En 1857, l'économiste Engel énonce un principe qui reste d'actualité : « Plus un individu, une famille, un peuple sont pauvres, plus grand est le pourcentage de leurs revenus qu'ils doivent consacrer à leur entretien physique dont la nourriture représente la part la plus importante. ». (Hoffman, 2006)

contraignent les ménages à acheter les mêmes aliments et à préparer des menus similaires avec peu de variation. (Caillavet, Darmon, Lhuissier, Régnier, 2004)

Un autre aspect de leurs habitudes alimentaires est la sous-consommation de produits frais, fruits, légumes et une surconsommation d'aliments gras/salés (alimentation industrielle, plats préparés, pizzas, feuilletés, friands, panés, chips...) et gras/sucrés (gâteaux, viennoiseries, barres chocolatées). (Caillavet, Darmon, Lhuissier, Régnier, 2004)

Les légumes, bien que peu caloriques et ayant une faible densité énergétique, sont souvent perçus comme « peu attirants » et « non réconfortants ». Ils nécessitent une préparation et de la cuisine avant d'être consommés (Caillavet, Darmon, Lhuissier, Régnier, 2004).

À l'inverse, les aliments gras, sucrés et salés sont riches en énergie et en calories, bien qu'ils n'apportent que peu de nutriments utiles à l'organisme. Ces aliments sont considérés comme des « plaisirs » alimentaires, prêts à consommer, ne nécessitant pas de cuisson, et sont souvent plus abordables sur le plan financier (Poisson, 2008). Ces caractéristiques rendent plus efficace la gestion du budget et des repas (Caillavet, Darmon, Lhuissier, Régnier, 2004).

#### La diversification des endroits d'approvisionnement :

La plupart des études indiquent que les ménages à bas revenu ont tendance à préférer les grandes surfaces et les discounters. Cependant, d'autres études soulignent que les familles ont également une préférence pour les petits commerçants surtout lorsque ces commerçants les connaissent bien et sont disposés à leur accorder du crédit. (Caillavet, Darmon, Lhuissier, Régnier, 2004). En général, les lieux d'achat peuvent varier au sein d'une même famille en fonction de la période du mois. Les grandes surfaces et les discounters sont fréquentés en début de mois, tandis que les commerçants de proximité, qui sont enclins à accorder du crédit, sont privilégiés en fin de mois (Caillavet, Darmon, Lhuissier, Régnier, 2004).

En plus des grandes surfaces et du hard-discount, les familles cherchent à élargir leurs sources d'approvisionnement en recourant également à des filières informelles (où prévaut la « débrouille »), au crédit, à la collecte de fruits et légumes sur les marchés de rue, aux réseaux de solidarité amicale ou familiale. De plus, les familles diversifient leur approvisionnement en ayant recours aux associations distribuant des colis alimentaires. (Caillavet, Darmon, Lhuissier, Régnier, 2004)

### Le recours important aux structures d'aide :

Pour finir, le recours aux structures d'aide alimentaire constitue un aspect important des habitudes des populations précarisées.

Selon Deprez Anne, le profil des bénéficiaires observés est partiellement connu. Il y a une représentation plus importante de femmes parmi les bénéficiaires, une présence nombreuse d'enfants principalement âgés de moins de 12 ans, et une part significative de ménages monoparentaux. Les services d'aide alimentaire de Wallonie indiquent qu'en 2018, près de 9 % de leurs bénéficiaires se situaient dans la tranche d'âge de 18 à 25 ans. Les revenus des bénéficiaires sont principalement composés d'allocations sociales diverses, avec près de 65 % d'allocataires quel que soit le type d'allocation, dont 33 % sont des bénéficiaires du RIS. (Deprez, 2019).

La distribution de colis demeure de loin le type d'aide alimentaire le plus répandu, gérée par des conférences et des centres de la Société de Saint Vincent de Paul, des CPAS, la Croix-Rouge de Belgique, et diverses associations. (Deprez, 2019). Elle est suivie par les épiceries sociales. Les autres formes d'aide alimentaire englobent les restaurants sociaux, ainsi que quelques dispositifs tels que les bars à soupes, les tickets restaurants, et les aides en argent. Les services publics et les associations s'approvisionnent généralement auprès des banques alimentaires, elles-mêmes fournies par le Fonds européen d'aide aux plus démunis (Deprez, 2019).

En Belgique, les données officielles montrent une augmentation du recours à l'aide alimentaire ces dernières années. Le nombre de personnes aidées en Belgique par les banques alimentaires est passé de plus ou moins à 74 000 en 1996 à plus ou moins 159 081 en 2018. (Deprez, 2019) Et les organisations d'aide alimentaire estiment actuellement à 450.000 le nombre de personnes qui recourent régulièrement à l'aide alimentaire en Belgique. (Eggen, 2019)

- **Les conséquences de ses situations sur l'alimentaire**

#### Des effets sur la santé :

Pour les personnes en situation de précarité, les préoccupations concernant la santé sont souvent reléguées au second plan. (Poulain, Tibère, 2008).

Les habitudes alimentaires et les comportements de consommation sont souvent dictés par les contraintes économiques. Cela génère ainsi des inégalités de santé. (Poisson, 2008)

Il existe un lien fort entre obésité et statut social. (Mormont, 2012) En effet, le risque d'obésité est cinq fois plus élevé en cas de précarité économique, sociale ou psychoaffective. (Plasman, 2010) L'obésité était, autrefois, un signe d'aisance sociale, il est devenu le reflet de la précarité.

Cependant, l'alimentation n'est pas le seul facteur explicatif de l'obésité. De nombreux éléments interviennent simultanément : génétique, sédentarité, alcoolisme, précarité et conditions de vie. (Mormont, 2012)

Parmi ce public, une nouvelle forme de malnutrition émerge également combinant carences et excès. En effet, les pratiques de privations, notamment à travers une alimentation de mauvaise qualité, peuvent entraîner des cas de carences en certains micro-nutriments tels que les vitamines, le fer et le calcium. (Poisson, 2008)

La précarité conduit donc à diverses carences qui augmentent le risque de maladies cardiovasculaires, cancers, anémie, ostéoporose, ...etc. (Plasman, 2010)

Parallèlement, l'obésité est associée de complications : maladies cardio-vasculaires, hypercholestérolémie, certains cancers, asthme, pathologies articulaires, etc. (Poisson, 2008)

#### Un impact sur le psychisme, la pratique, les relations sociales et l'identité :

Dans un contexte de précarité, l'acte alimentaire devient une source de multiples tensions. Les bases de l'identité individuelle et les dynamiques entourant les liens sociaux se fragilisent, tout comme celles contribuant au positionnement social et citoyen de la personne. (Ramel, Boissonnat, 2018) On observe un affaiblissement du caractère hédoniste de l'alimentation, chez les personnes en situation de pauvreté pour qui se nourrir devient fréquemment une source de tensions, générant des préoccupations et un stress quotidien. En effet, le rapport à l'alimentation est souvent plus associé à la survie qu'à la recherche de plaisir. (Ramel, Boissonnat, 2018)

Les situations de précarité alimentaire contribuent également à fragiliser la dignité et l'estime de soi des individus. L'accumulation de ces diverses tensions liées à l'alimentation peut entraîner l'enfermement des personnes dans un cercle vicieux, les maintenant dans la pauvreté et l'exclusion. (Ramel, Boissonnat, 2018). De plus, le fait de dépendre d'autrui pour satisfaire leurs besoins alimentaires expose les individus à une forme d'humiliation. La difficulté à accepter un corps affecté par la malnutrition et la vie précaire, ainsi que la perception du regard des autres, constituent également des sources de tensions liées à la pauvreté qui impactent la construction de l'identité individuelle (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer, 2016).

L'alimentation ne joue plus le rôle de repère temporel social, que ce soit à l'échelle quotidienne ou saisonnière. Cette absence d'horaire peut conduire à un désintérêt pour la cuisine (Poisson, 2008). Ces défis laissent des traces au sein de la cellule familiale. Parallèlement, la précarité affaiblit, voire rompt, le lien social lié aux repas (Ramel, Boissonnat, 2018).

Enfin, la précarité alimentaire a des incidences également sur le positionnement social et citoyen de la personne ainsi que son identité culturelle. (Ramel, Boissonnat, 2018) En effet, elle entraîne l'isolement et l'exclusion, ne favorisant donc pas l'intégration à un groupe social. Cela va donc affecter la transmission d'une culture alimentaire familiale et l'identification à un groupe social qui en découle. (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer, 2016)

### **1.2.3 Conclusion**

Dans cette partie, nous avons exploré le thème de la précarité, de la pauvreté et de l'alimentation. Dans les premiers points, notre objectif a été de caractériser et de définir la pauvreté et la précarité. Néanmoins, cela n'est pas une mince affaire. En effet, ces notions ne permettent pas d'obtenir une définition claire ni des objectifs précis en ce qui concerne la caractérisation de ces situations, du fait, entre autres, de leurs dimensions extrêmement complexes.

Cependant, nous avons identifié les critères que nous avons retenus pour définir au mieux les individus composant notre groupe, afin de cibler efficacement le public de notre recherche.

Nous avons également observé les différents types de pratiques mises en avant au sein de la population. Toutefois, ces caractéristiques doivent être analysées avec prudence. Les comportements alimentaires de la population en général sont marqués par des facteurs communs : l'individualisme, le besoin de transgression, une image médiatiquement dévalorisée du fait de cuisiner, attrait des loisirs et de la liberté, ...etc. (Poisson, 2008) De plus, le repas évolue, se simplifie et adopte de nouvelles formes, qu'elles soient structurées ou déstructurées. Cette évolution déstructurée demeure commune à tous, qu'ils soient riches ou pauvres. Cependant, elle est simplement accentuée au sein des groupes les plus précaires. (Poisson, 2008)

Enfin, nous avons vu la conséquence de la précarité, de la pauvreté sur l'alimentation des personnes. Elle a ainsi un impact important sur la santé, à travers deux problèmes observés, l'obésité et la malnutrition. Et elle fragilise également les bases de l'identité individuelle, les liens sociaux et le positionnement citoyen. Elle crée des tensions, entraînant non seulement des

conséquences psychosociales, mais également un impact sur la construction de l'identité culturelle et le tissu social.

Pour conclure cette partie, ces publics peuvent vivre ce que Food and Agriculture Organization of the United Nations appelle l'insécurité alimentaire, à savoir : « *Une personne est en situation d'insécurité alimentaire lorsqu'elle n'a pas un accès régulier à suffisamment d'aliments sains et nutritifs pour une croissance et un développement normal et une vie active et saine*<sup>11</sup> »

Néanmoins, le droit à l'alimentation est reconnu par la Déclaration<sup>12</sup> universelle des droits de l'homme<sup>13</sup>. Il est, également, consacré dans plusieurs traités de droits humains ratifiés par la Belgique, dont le Pacte<sup>14</sup> international relatif aux droits économiques sociaux et culturels. Pourtant, ce droit n'est pas clairement établi au niveau du droit belge comme une série de droits économiques comme : le droit au travail, le droit au logement, etc. (Manuel Eggen, 2020)

De nombreux pays ont pris conscience que certains citoyens sont confrontés, à l'insécurité alimentaire, les difficultés d'accès à l'alimentation, voire même les privations alimentaires.

En complément du droit à la nourriture, les États ont élaboré une définition commune de la sécurité alimentaire lors du Sommet mondial de l'alimentation en 1996, à Rome : « *La sécurité alimentaire existe lorsque tous les êtres humains ont à tout moment un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active.*<sup>15</sup> » (Dusseldorf, 2016)

Cependant, les politiques et initiatives en matière d'amélioration de l'accès à l'alimentation des personnes en situation de pauvreté et de précarité se traduisent souvent par une vision simplifiée – voire simpliste – du problème, qui est celle d'un manque d'information ou d'éducation à une

---

<sup>11</sup> Food and Agriculture Organization of the United Nations. <https://www.fao.org/hunger/fr/>

<sup>12</sup> La Déclaration universelle des droits de l'homme est adoptée par l'Assemblée générale des Nations en 1948. Elle précise les droits fondamentaux de l'homme. <https://www.un.org/fr/universal-declaration-human-rights/index.html>

<sup>13</sup> « Article 25 : Toute personne a droit à un niveau de vie suffisant pour assurer sa santé, son bien-être et ceux de sa famille, notamment pour l'alimentation... » <https://www.un.org/fr/universal-declaration-human-rights/index.html>

<sup>14</sup> Ce Pacte est l'un des premiers instruments conçus pour protéger les droits de la personne dans le monde. <https://www.ohchr.org/fr/instruments-mechanisms/instruments/international-covenant-economic-social-and-cultural-rights>

<sup>15</sup> Déclaration de Rome sur la sécurité alimentaire mondiale. Sommet mondial de l'alimentation 13-17 novembre 1996, Rome, Italie. Rome : Food Alimentation Organisation, 1996, n.p. En ligne : <https://www.fao.org/3/w3613f/w3613f00.htm>

alimentation saine et/ou une incapacité à mettre les priorités « au bon endroit » dans l'affectation d'un budget limité. (Damhuis, Myaux, Rosenzweig, Rousseau, Serré, 2019)

L'aide alimentaire semble constituer la principale réponse offerte aux plus vulnérables pour subvenir à leurs besoins alimentaires. Or, l'aide alimentaire ne permet pas de concrétiser le droit à l'Alimentation et également la sécurité alimentaire. (Fédération des Services Sociaux, 2024)

En effet, l'offre de produits proposée pose question : les produits fournis par le Fonds Européen d'Aide aux plus Démunis ne faisait pas l'objet d'évaluation en matière de goût, de mode de production ou d'impact environnemental ou social. (Rousseau, Damhuis, 2020)

De nombreuses organisations sont alors obligées de compléter ses produits par des achats, dont le critère le plus important est le prix mais ces produits sont de faible qualité nutritionnelle. (Eggen, 2020) Christine Mahy résume ce système en le décrivant comme « *un système de réduction des invendus et du gaspillage alimentaire des grandes surfaces, d'une solution honorable de gestion de la surproduction pour celles-ci*<sup>16</sup> ».

Le mouvement pour une transition vers un système alimentaire durable s'adosse donc à une critique du système agroindustriel actuel dans sa capacité à assurer un accès pour tous à une alimentation de qualité. (Rousseau, Damhuis, 2019) L'alimentation durable, de par la réflexion systémique qu'elle propose, contiendrait la promesse d'intégrer solidairement tous les êtres humains, dans le présent comme dans l'avenir.

Elle permettrait de traiter conjointement les situations de précarité des différents acteurs impliqués dans ce système : insécurité alimentaire des personnes les plus précaires, revenus insuffisants pour les petits producteurs, agriculteurs, paysans, artisans, etc. (Rousseau, Damhuis, 2019)

Ainsi, elle permet de concrétiser la vision du droit à l'alimentation, impliquant un accès universel, en particulier pour les personnes en situation de précarité, à une nourriture saine et adéquate pour mener, entre autres, une vie en bonne santé. Cette vision fait écho à la notion d'alimentation durable. C'est ce que nous allons à présent explorer.

---

<sup>16</sup> <https://www.catl.be/2021/05/27/compte-rendu-de-la-grande-conference-precarite-et-alimentation-du-festival-nourrir-liege/>

### **1.3 Manger : Pour une alimentation durable**

L'« alimentation durable » est un concept complexe et multifacette c'est-à-dire qui englobe plusieurs dimensions. Sa présentation peut donc varier, selon les approches et définitions qu'on lui donne. On peut cependant dire qu'elle réfère généralement à une approche holistique qui, précisément, prend en compte différentes dimensions : la santé, l'environnement, l'économie, l'éthique et le social.

Pour explorer la notion « Alimentation durable », nous allons d'abord aborder la trajectoire de long terme à l'issue de laquelle émerge le concept c'est-à-dire, aborder l'évolution des systèmes alimentaires, depuis l'amont la domination du modèle agro-industriel jusqu'au renouveau des systèmes alternatifs plus respectueux de l'environnement.

Nous allons aborder également le « développement durable », auquel l'alimentation durable est associée, qui se veut représenter une réponse mondiale aux problèmes écologiques. De plus, nous allons discuter de quelques initiatives et politiques en faveur de l'alimentation durable seront évoquées.

Dans une deuxième séquence, nous allons clarifier la notion-même d'alimentation durable. Nous allons mettre en avant les caractéristiques clés de l'alimentation durable, celles qui permettent sa mise en place dans la vie quotidienne. Pour terminer, nous allons expliquer les enjeux liés à l'alimentation durable en sorte de comprendre les raisons pour lesquelles cette notion est importante dans notre société.

#### **1.3.1 D'un système alimentaire industriel vers un système alimentaire plus durable**

- **La domination du système agro-alimentaire**

Du néolithique jusqu'au 18<sup>ème</sup> siècle, l'autoconsommation agricole domine tous les continents. (Fournier, Touzard, 2017) Ce modèle est directement lié à la cueillette et à l'agriculture de subsistance. (Ghib, 2013)

A partir du 19<sup>ème</sup> et 20<sup>ème</sup> siècle, l'agro-industrialisation s'est développée et est devenue dominante. Le développement du modèle agro-industriel passe par une intense technicisation, elle repose sur plusieurs éléments : la production de masse ; la spécialisation des bassins de production agricole ; l'utilisation d'intrants chimiques pour augmenter les rendements ; un réseau de transformation et de distribution des produits alimentaires concentré et mondialisé. (Fournier, Touzard, 2017)

Ce modèle produit des flux alimentaires de manière constante tout en réduisant les coûts et garantissant une sécurité alimentaire, et permettant de répondre à une demande alimentaire mondiale croissante. Cependant, celui-ci entraîne une forte diminution de la population agricole. (Fournier, Touzard, 2017)

- **L'émergence des courants de pensée contestataires du système agro-alimentaire**

À partir des années 1970, des courants portés sur la préservation de l'environnement et sur la nécessité d'une alimentation moins dépendante d'un système agroalimentaire industrialisé voient le jour. Ils sont souvent qualifiés de courant dit « durable », « écologique » et « éthique » en ce qui concerne la consommation et d'alimentation. (Pleyers, 2011)

Leur naissance a été encouragée par l'effet de mouvements tiers-mondistes à travers, entre autres, la mise en place du commerce équitable<sup>17</sup>.

De plus, l'effet de mouvement écologiste a aussi joué un rôle, particulièrement à travers la mise en place d'initiatives écologiques telle que fournir une alimentation naturelle et biologique aux citoyens.

Ces initiatives ont permis notamment la création de coopératives de consommation et d'associations de consommateurs en vue de fournir des aliments biologiques. Il y a eu ensuite, d'autres initiatives inspirées par des préoccupations écologistes. (Pleyers, 2011)

Toutes ces initiatives ont introduit des critères de justice dans les échanges commerciaux et visé à diminuer l'impact des activités humaines sur l'environnement. Elles ont encouragé également une agriculture respectueuse de l'environnement, et une consommation de produits locaux afin de réduire la distance entre les producteurs et les consommateurs. (Pleyers, 2011)

Par conséquent, ces courants de pensées, à savoir, les mouvements écologistes, les réseaux de commerce équitable, et certains courants de l'altermondialisme<sup>18</sup>, ont encouragé les consommateurs à intégrer des préoccupations sociales et environnementales dans leurs décisions quotidiennes, mettant ainsi en évidence le lien entre les choix quotidiens et les enjeux mondiaux. (Pleyers, 2011)

---

<sup>17</sup> Un partenariat commercial basé sur le dialogue, la transparence et le respect pour assurer l'équité et des conditions meilleures aux producteurs marginalisés, surtout dans les pays en développement. <https://www.tdc-enabel.be/fr/commerce-equitable-et-durable/quest-ce-que-le-commerce-equitable/>

<sup>18</sup> Mouvement opposé à la mondialisation néolibérale, les altermondialistes prônent l'accès aux besoins fondamentaux et l'émancipation par des solidarités et financements globaux, plutôt que par la compétition économique. <https://www.imagesmouvementees.fr/le-festival/article/attac-c-est-quoi>

- **L'émergence du développement durable**

Dans les années 70, les critiques envers le capitalisme, la modernité fordiste, la consommation de masse et la dégradation de l'environnement se multiplient (Pleyers, 2011). Parallèlement, apparaît la prise de conscience de l'explosion démographique et de la crise énergétique (Pissaloux, 2017). En réponse à ces enjeux, des organisations telles que des groupes écologistes de la société civile et des organismes non gouvernementaux, préconisent un "développement écologiquement viable", étroitement lié au concept développement durable. (Pissaloux, 2017 ; Mathe, 2009).

En 1972, des intellectuels du Club de Rome ont rédigé et publié le rapport 'The Limits to Growth' pour dénoncer les événements mentionnés ci-dessus et formuler des recommandations visant à ralentir voire stopper leur développement. Ce document a marqué les consciences en remettant en question le lien entre la croissance économique et le bien-être humain (Pleyers, 2011). La première Conférence mondiale des Nations unies à Stockholm<sup>19</sup> sur l'environnement humain, intitulée 'Une seule terre', est organisée la même année, exhortant le monde, dans une déclaration, à mieux protéger la nature (Pissaloux, 2017).

L'idée du développement durable a donc commencé à se répandre, mais cette décennie n'a pas souhaité lui donner un contenu précis et concret (Pissaloux, 2017). Toutefois, cette notion s'est progressivement imposée à la fin des années 1980 et au tournant des années 1990. (Pissaloux, 2017)."

En effet sa conceptualisation se trouve institutionnalisée à partir du rapport Brundtland, rédigé entre 1984 et 1987 par les Nations unies. Le rapport met l'accent sur le problème écologique, mis en relation avec la nécessité de limiter la croissance. (Mathe, 2009) Les trois dimensions du développement durable : la composante *environnementale*, la composante *économique* et la composante *sociale* ; n'apparaissent pas explicitement dans ce rapport mais elles sont suggérées. (Pissaloux, 2017)

Ces dimensions forment les bases des diverses définitions qui ont donné naissance au concept de développement durable. En effet, le défi central de cette notion repose sur l'équité sociale, le respect de l'environnement et la rentabilité économique.

---

<sup>19</sup> En 1972, la Conférence des Nations Unies sur l'environnement est la première conférence mondiale qui fait de l'environnement une question majeure. Les participants y adoptent une série de principes pour une gestion écologiquement rationnelle de l'environnement. <https://www.un.org/fr/conferences/environment/stockholm1972>

L'idée est que la viabilité d'une économie dépend de sa capacité à préserver l'environnement tout en promouvant la justice sociale. Par conséquent, la compréhension de cette notion réside dans la manière dont ces trois dimensions interagissent en synergie. (Mathe, 2009)

Le développement durable se réfère donc à un modèle de développement capable de répondre aux besoins essentiels de sa population tout en garantissant la viabilité des environnements naturels et de la cohésion sociale. Cela signifie que la production et la consommation doivent être guidées par des critères qui favorisent la pérennité du système. En fin de compte, le concept de développement durable remet en question le système productiviste, entraînant des impacts négatifs sur l'environnement et sur le social. (Mathe, 2009)

Par la suite, ce concept va continuer à se développer et à s'imposer sur la scène internationale. Il atteint son apogée lors de la Conférence de Rio en 1992 où est lancé l'agenda 21<sup>20</sup> pour le développement durable mondial. (Marhold, Meimeth, 2009) En effet, le développement durable s'installe dans le vocabulaire international et s'impose ainsi dans les politiques de coopération. (Pissaloux, 2017)

Par ailleurs, durant le Sommet mondial pour le développement social à Copenhague en 1995 vient s'affirmer la conception du développement fondée sur trois dimensions. (Pallemarts, 2011)

S'en suivra, ensuite, le protocole de Kyoto en 1997 qui permettra d'entériner cette évolution avec l'instauration d'une lutte globale contre le réchauffement climatique via la mise en place d'une limitation des rejets de gaz à effet de serre. (Mathe, 2009)

Enfin, la notion du développement durable autour des différentes dimensions va être de nouveau réaffirmée en 2002 au Sommet mondial à Johannesburg, En effet, la rhétorique des « trois piliers » du développement durable est adoptée par l'ONU et, à sa suite, par un très grand nombre d'acteurs publics. (Vivien, 2015)

- **L'alimentation durable**

L'alimentation durable est indissociable de la notion de développement durable. Elle doit, donc, répondre aux différentes dimensions du développement durable. Différents textes et initiatives

---

<sup>20</sup> La Conférence des Nations Unies sur l'environnement et le développement a eu lieu à Rio de Janeiro, au Brésil, en 1992. Pour aller plus loin que la Déclaration de Stockholm, et pour donner des directives concrètes, l'Agenda 21 a été publié. Il décrit les principes à mettre en œuvre et les mesures à prendre pour réaliser un développement durable au cours du 21<sup>ème</sup> siècle. (Arnaud Diemer, Christel Marquat, Sylvie Brunel)

ont été pris en faveur de l'alimentation durable, dans l'objectif de la promouvoir. Il y a, par exemple, le Sommet de Johannesburg de 2002, qui est venu compléter les actions mises en œuvre par les autres sommets, a mis l'accent sur lutte contre la pauvreté, et la surconsommation, et mis en avant l'importance d'une bonne gestion des écosystèmes dont les denrées alimentaires.

Il y a, également, le Sommet de 2012 tenu à Rio où l'Assemblée générale des Nations unies adopte une résolution, intitulée « *L'avenir que nous voulons* »<sup>21</sup>. Les chefs d'État et de gouvernement réunis lors de ce sommet ont réaffirmé la nécessité de promouvoir, d'améliorer et de soutenir l'agriculture durable, et ont souligné la nécessité de réduire les pertes et le gaspillage alimentaire. Ils y adoptent, également, un cadre décennal de programmation<sup>22</sup> concernant les modes de consommation et de productions durables. (Stratégie vers un système alimentaire plus durable, 2015)

Il y a, aussi, la Food and Agriculture Organisation (FAO)<sup>23</sup> qui avait déjà posé la « durabilité » comme principe clé de son cadre stratégique, et qui publie, en 2014, un document intitulé « *Construire une vision commune pour une alimentation et une agriculture durables* »<sup>24</sup>. Ce rapport décrit la vision et les principes clés de la FAO pour une alimentation et une agriculture durable. (Stratégie vers un système alimentaire plus durable, 2015)

Et enfin, il y a le Sommet de 2015 à New York où les engagements pris lors de la conférence du Sommet de 2012 ont été traduits à travers l'élaboration d'un programme pour le développement durable à l'horizon 2030. Il est intitulé « *Transformer notre monde : le programme de développement durable à l'horizon 2030* »<sup>25</sup>. Ce programme identifie 17 objectifs de développement durable (ODD) dont : éliminer la faim, assurer la sécurité alimentaire, améliorer la nutrition et promouvoir l'agriculture durable ou établir des modes de consommation et de production durables. (Stratégie vers un système alimentaire plus durable, 2015)

Il existe aussi des textes et initiatives au niveau européen. Comme la feuille de route pour une « Europe efficace dans l'utilisation des ressources » adopté par la Commission européenne le

<sup>21</sup> <http://rio20.net/fr/iniciativas/lavenir-que-nous-voulons-document-final-de-la-conference-rio20/>

<sup>22</sup> Un processus qui vise à soutenir les initiatives régionales et nationales pour la promotion de la consommation et de la production durables. (<https://www.un.org/esa/sustdev/marrakech/10yfp%20projectbrieffrancais.pdf>)

<sup>23</sup> L'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture est l'agence spécialisée des Nations Unies qui mène les efforts internationaux vers l'élimination de la faim. <https://www.fao.org/about/fr>

<sup>24</sup> <https://www.fao.org/documents/card/fr?details=cfeb0509-12d9-429f-acfa-ad02e2de50ac>

<sup>25</sup> <https://sdgs.un.org/fr/2030agenda>

20 septembre 2011. Celle-ci reconnaît l'alimentation durable comme l'un des trois secteurs ayant le plus grand impact environnemental. Suite à sa publication, la Commission européenne a lancé de juillet à octobre 2013 une consultation ayant pour objectif d'explorer comment nous pouvons progresser vers un système alimentaire durable et efficace en termes de ressources. (Stratégie vers un système alimentaire plus durable, 2015)

### **1.3.2 Une brève description : Alimentation durable**

- **Définition**

Il existe un grand nombre de définitions de l'alimentation durable, en fonction des organisations, associations, ou des états. Nous faisons le choix de nous référer à deux d'entre elles qui nous semblent pouvoir englober l'ensemble des définitions données par de nombreux organismes dans leurs rapports et documents.

Tout d'abord, la définition que propose la FAO : « *des régimes alimentaires ayant de faibles conséquences sur l'environnement qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations actuelles et futures.*

*Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines<sup>26</sup>. »*

Cette définition est générale et abstraite, elle peut, donc, être considérée comme consensuelle. Elle est largement acceptée par des organisations, des associations et des États travaillant sur la question de l'alimentation durable. Cependant, elle ne fournit pas suffisamment de détails pratiques sur la manière de mettre en place une alimentation durable dans le quotidien.

Il est, donc, intéressant d'amener une autre définition un peu plus détaillée comme celle du Sustainable Food Laboratory<sup>27</sup> - utilisée par le Conseil Fédéral du Développement durable<sup>28</sup> :

*« Un système alimentaire durable garantit le droit à l'alimentation, respecte le principe de la souveraineté alimentaire, permet à tous, partout dans le monde, de disposer d'une alimentation*

---

<sup>26</sup> <https://www.fao.org/food-systems/fr/>

<sup>27</sup> Le Sustainable Food Lab est un réseau mondial d'organisations qui travaillent ensemble pour faciliter des solutions fondées sur le marché à des questions clés nécessaires pour un système alimentaire sain et durable pour nourrir une population mondiale croissante.

<sup>28</sup> Le Conseil Fédéral du Développement Durable (CFDD) donne des avis au gouvernement fédéral belge sur la politique de développement durable. <https://frdo-cfdd.be/fr/>

*saine et suffisante à un prix accessible et veille à ce que le prix final d'un produit reflète, non seulement l'ensemble des coûts de production, mais qu'il internalise aussi tous les coûts externes sociaux et environnementaux.*

*Il utilise les matières premières et les ressources (en ce compris le travail et les ressources naturelles telles que les sols, l'eau et la biodiversité) à leur niveau de renouvellement et respecte les différentes facettes de la culture alimentaire.*

*Tous les acteurs de la chaîne alimentaire et les autorités doivent contribuer à réaliser un tel système alimentaire durable »<sup>29</sup>.*

Cette définition met en avant des termes clés comme : le droit à l'alimentation, la souveraineté alimentaire<sup>30</sup>, le respect des ressources naturelles, la culture alimentaire et de prendre en compte les coûts externes sociaux et environnementaux.

Elle intègre les trois piliers du développement durable (aspect social, économique et environnemental), en insistant sur l'importance d'utiliser les matières premières et les ressources à leur niveau de renouvellement.

Et elle souligne la nécessité de la participation de tous les acteurs de la chaîne alimentaire et des autorités pour atteindre un système alimentaire durable. Cette approche participative et collaborative est essentielle pour mettre en place des actions concrètes et durables à l'échelle locale et mondiale.

- **Critères**

Je vais énumérer brièvement les critères d'une alimentation durable afin de présenter de manière plus précises ses caractéristiques principales, et compléter les définitions mentionnées précédemment.

Je vais, ainsi, me servir des critères du « *Guide pratique de l'alimentation durable à destination des cuisines de collectivité* » - que l'on retrouve, également, dans « *Défi Alimentation durable* » :

1. *Privilégier des produits frais, complets (non ou peu raffinés) et non transformés*
2. *Privilégier les produits locaux et de saison*
3. *Réduire les protéines animales*

---

<sup>29</sup> <https://frdo-cfdd.be/fr/>

<sup>30</sup> Autodétermination des peuples, des régions et des pays sur les politiques agricoles et alimentaires. <https://www.fao.org/family-farming/detail/fr/c/1642396/>

4. *Renoncer aux espèces menacées et intégrer des produits issus de la pêche durable (label MSC ; ...)*
5. *Privilégier des produits issus de l'agriculture biologique*
6. *Privilégier des produits issus du commerce équitable pour les produits exotiques*
7. *Privilégier les achats en circuits courts*
8. *Utiliser des variétés anciennes et paysannes de céréales, fruits et légumes*
9. *Réduire le gaspillage alimentaire*
10. *Réduire les emballages alimentaires et les déchets*
11. *Encourager la consommation de l'eau du robinet*
12. *Favoriser le plaisir gustatif et la convivialité »<sup>31</sup>*

Comme on peut le voir, ces critères sont facilement applicables dans notre quotidien et peuvent, donc, servir de guide pour des actions concrètes en faveur d'une alimentation plus durable, que ce soit à titre individuel ou collectif. Ces principes pourraient, également, nous aider à définir la méthodologie de la recherche.

- **Enjeux**

Aujourd'hui, l'alimentation durable est à la jonction de différentes préoccupations, notamment en ce qui concerne les changements climatiques, que ce soit à l'échelle mondiale ou dans les pays industrialisés. (Chapelle G., Dartevelle G. Taymans M., Verdonck M., Zaou C., 2012).

Il est, donc, intéressant de mettre en évidence ces enjeux, afin de mieux comprendre pourquoi l'alimentation durable est devenue si importante dans le contexte actuel de notre société.

Ces enjeux sont classés selon quatre thématiques : l'environnement, la santé, l'économie, le social et l'éthique.

L'enjeu environnemental :

L'agriculture et l'alimentation, dans leur mode de fonctionnement actuel : intensification des modes de production, recours aux intrants chimiques ... ; sont à la fois actrices des changements climatiques et subissent ces changements.

---

<sup>31</sup> Le « défi Alimentation durable » vise à accompagner un certain nombre de ménages vers une alimentation saine et équilibrée, respectueuse des hommes et de l'environnement. Les objectifs d'un défi vont également varier en fonction des structures mobilisées dans la démarche et de leurs publics cibles.

En effet, elles exercent une pression sur notre environnement et nos ressources en émettant, entre autres, autant de gaz à effet de serre que nos transports ou nos logements (AD-In., 2019)

De plus, l'agriculture agroindustrielle est très dépendante des combustibles fossiles. Et l'impact environnemental du gaspillage alimentaire est important. L'agriculture et l'alimentation sont, donc, à la source de nombreux changements environnementaux majeurs. (AD-In., 2019)

#### L'enjeu santé :

Les habitudes alimentaires évoluent vers une alimentation moins équilibrée. Les aliments surchargés en sucre, sel, graisses saturées sont de plus en plus courants dans l'alimentation des Européens, ce qui contribue à l'augmentation du taux d'obésité dans de nombreux pays. En Belgique, par exemple, la situation est préoccupante car un enfant sur cinq est obèse, avec une augmentation de 17 % de l'obésité infantile au cours des 20 dernières années, en particulier dans les milieux socio-économiques les plus défavorisés. Cette situation favorise l'apparition de maladies liées au surpoids et à l'obésité. (Chapelle Gauthier, Darteville Gaëtan, Taymans Michèle, Verdonck Michèle, Zaoui Caroline, 2012)

Par ailleurs, le public est de plus en plus inquiet par le lien entre santé et alimentation. Il est de plus en plus méfiant face à la délocalisation accrue de la production et la transformation des denrées alimentaires. (Chapelle Gauthier, Darteville Gaëtan, Taymans Michèle, Verdonck Michèle, Zaoui Caroline, 2012)

D'autre part, suite à l'augmentation du prix des denrées alimentaires, l'accès des ménages à des produits sains et de bonne qualité est diminué. Ceux-ci sont contraints de se nourrir avec des produits alimentaires de basse qualité.

Ces difficultés ont donné naissance à un terme évocateur : le « désert alimentaire ». (Chapelle Gauthier, Darteville Gaëtan, Taymans Michèle, Verdonck Michèle, Zaoui Caroline, 2012)

#### L'enjeu économique :

Au niveau mondial, la libéralisation des échanges commerciaux place tous les agriculteurs de la planète en situation de concurrence. Enfin, les coûts de production varient fortement d'un pays à l'autre entraînant, donc, cette concurrence. De plus, une spéculation de plus en plus forte sur les denrées alimentaires augmente leur prix avec un impact sur l'accessibilité à l'alimentation des populations les plus pauvres. (Chapelle Gauthier, Darteville Gaëtan, Taymans Michèle, Verdonck Michèle, Zaoui Caroline, 2012)

Par ailleurs, l'industrialisation de l'agriculture est responsable de la réduction drastique du nombre de personnes actives dans le secteur. En effet, les avancées technologiques permettent la hausse progressive de la productivité des travailleurs. (Chapelle Gauthier, Darteville Gaëtan, Taymans Michèle, Verdonck Michèle, Zaoui Caroline, 2012)

Enfin, la pression immobilière sur les terres agricoles est de plus en plus importante, provoquant une spéculation foncière et une envolée des prix. Cela est, entre autres, un obstacle majeur à l'installation de nouveaux agriculteurs. (AD-In., 2019)

#### L'Enjeux éthiques/sociaux :

L'alimentation répond à un besoin fondamental de l'être humain. Il faut permettre à tous un accès à une alimentation de qualité, qui respecte la diversité culturelle et les différents budgets, en favorisant l'apprentissage et le partage. Cela est une question de justice sociale. (AD-In., 2019)

Le droit des consommateurs à la transparence est également primordial, tout comme le fait de garantir un revenu décent aux acteurs qui produisent, transforment ou offrent des services basés sur une production locale, écologique et équitable et ce, au Nord comme au Sud.

L'acte d'achat doit s'envisager de manière globale et refléter le plus possible les coûts réels de la production. (AD-In., 2019)

### **1.3.3 Conclusion**

Nous avons d'abord exploré l'évolution des systèmes alimentaires depuis l'ère de l'autoconsommation agricole dominante jusqu'à l'accession de l'agro-industrialisation aux 19<sup>ème</sup> et 20<sup>ème</sup> siècle. Par la suite, nous avons examiné l'émergence de mouvement axé sur la préservation environnementale et la promotion d'une alimentation moins dominée au modèle agroindustriel. Ensuite, nous avons abordé le développement durable. Et, nous avons conclu notre parcours en traitant de la notion d'alimentation durable.

En second lieu, nous avons défini la notion en nous appuyant sur la FAO et le Sustainable Food Laboratory. Des critères ont également été présentés. Enfin, nous avons souligné que l'alimentation durable devient une nécessité face aux enjeux environnementaux, de santé, économiques et sociaux de notre société contemporaine.

L'alimentation durable constitue un défi majeur dans notre société. De nombreux projets, mesures politiques et initiatives la considèrent comme une solution pour résoudre l'inégalité

dans l'accès à une alimentation de qualité, saine et respectueuse des diversités culturelles comblant ainsi un manque de l'Etat (Rousseau, Damhuis, 2019). En effet, il revient à l'État de garantir pleinement le droit à une alimentation. Néanmoins, cet engagement se manifeste principalement à travers l'aide alimentaire, qui assure la protection contre la faim. Or, elle ne garantit pas le droit d'avoir un accès à une nourriture en quantité et qualité suffisantes, conforme aux traditions culturelles des consommateurs, de manière régulière, libre et permanente<sup>32</sup>. (Damhuis, Serré, Rosenzweig, 2020).

De plus, la pleine réalisation du droit à l'alimentation nécessiterait une transition globale vers un système agro-alimentaire plus durable et résilient. (Eggen, 2020) Effectivement, l'industrialisation de l'alimentaires entraîne des conséquences significatives sur tout l'ensemble de la population et pas seulement les plus précaires. Par exemple, en Belgique, il y a une augmentation de l'obésité, en partie attribuable à cette industrie. (Eggen, 2020)

Par conséquent, encourager les projets d'implémenter des systèmes alimentaires justes et durables dans notre société viserait à répondre à ces situations et à garantir pleinement le droit à une alimentation. (Damhuis, Rousseau, 2020)

En effet, en encourageant la relocalisation de la production, le recours à l'autoproduction et les achats collectifs, il serait possible de réduire le coût des aliments de qualité. Et ainsi fournir une alimentation de qualité, adaptée aux besoins et préférences de la population dans toutes ses composantes, tout en garantissant que les générations futures aient accès à cette alimentation (Damhuis, Rousseau, 2020).

Cependant, en attendant que la transition vers un système alimentaire plus durable soit accomplie, il est intéressant d'examiner les nombreux obstacles auxquels font face les personnes en situation de pauvreté et de précarité dans l'adoption d'une alimentation durable, même lorsque des initiatives sont mises en place pour leur permettre d'y avoir accès. Dans le prochain chapitre, nous allons les examiner, mettant ainsi en lumière la question de recherche et la formulation et présentation des hypothèses.

---

<sup>32</sup> Fait référence à la définition du Rapporteur spécial sur le droit à l'alimentation. <https://www.ohchr.org/fr/special-procedures/sr-food/about-right-food-and-human-rights>

## 2 Problématique

### 2.1 Accès à une Alimentation Durable pour tous

Un foisonnement de politiques publiques ainsi que d'initiatives se développe à travers l'ensemble du territoire belge. Parmi les politiques publiques, on peut citer la « *Stratégie GoodFood* »<sup>33</sup> en Région bruxelloise, qui vise notamment à rendre accessible à tous une alimentation savoureuse et équilibrée. De même, le « *Référentiel en alimentation durable* »<sup>34</sup> en Wallonie constitue un autre exemple. Il précise une vision des principes généraux et des objectifs stratégiques (par exemple, des objectifs sociaux d'accès à l'alimentation pour tous et de santé<sup>35</sup>) pour donner forme à la transition vers une alimentation durable en Wallonie. (Rousseau, Damhuis, 2020)

Et parmi les initiatives, on retrouve des groupements d'achats solidaires de l'agriculture paysanne, des commerces coopératifs, des potagers urbains, des épiceries bio ainsi qu'un ensemble d'activités comme les ateliers de cuisine. Ces initiatives ont la volonté de ne pas oublier « *les pauvres* » dans la transition alimentaire durable, et ont le souhait de créer des espaces de rencontres et d'échanges entre des personnes de différentes cultures, classes sociales et origines. (Damhuis, 2019)

Cependant, malgré les bonnes intentions affichées des politiques et initiatives, la réalité montre que l'accès à cette alimentation est loin d'être universel et équitable. (Damhuis, 2019) En effet, certaines populations, et plus particulièrement, les personnes en situation de précarité et de pauvreté, rencontrent toujours des difficultés pour accéder à une alimentation durable, en raison de nombreux obstacles.

C'est dans cette perspective que s'inscrit ce mémoire en visant à examiner comment la participation à des initiatives liées à l'alimentation durable pourrait améliorer les pratiques alimentaires des personnes en situation de précarité et de pauvreté.

L'objectif est de récolter le vécu de telles personnes en ce qui concerne leurs pratiques alimentaires. Et ainsi obtenir une compréhension des difficultés rencontrées dans leur

---

<sup>33</sup> Lancée en 2015, cette stratégie a pour ambition de placer l'alimentation au cœur de la dynamique urbaine bruxelloise comme un enjeu de société et un enjeu économique, social et environnemental. <https://goodfood.brussels/fr>

<sup>34</sup> <https://developpementdurable.wallonie.be/alimentation-durable>

alimentation au quotidien. Il s'agit par ailleurs, d'évaluer d'éventuels changements induits par leur participation à des initiatives axées sur l'alimentation durable.

Pour ce faire, nous allons recueillir les impressions et les ressentis des participants aux animations portant sur le thème de l'alimentation durable.

Ces animations, organisées par la Maison de l'Alimentation Durable et Inclusive de Liège (MAdiL) ainsi que la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise (CATL), sont destinées aux bénéficiaires du service d'insertion sociale de l'Association sans but lucratif (ASBL) Téléservice Seraing et Environs. Ces données permettront d'obtenir un récit sur le quotidien alimentaire des participants, facilitant ainsi l'identification d'éventuels changements vers une pratique alimentaire plus durable. En cas d'absence de changements, ce récit permettra de déterminer la présence d'obstacles à son adoption.

Afin de permettre la discussion et donc la création d'un guide d'entretien, nous prendrons en considération les informations issues de la littérature. Elles mettent en avant différents éléments qui entravent l'adoption d'une pratique alimentaire durable pour les personnes en situation de précarité et de pauvreté. Les hypothèses découleront donc de ces éléments.

Avant d'aborder la formulation et la présentation des hypothèses, il est essentiel d'établir une question de recherche. Celle-ci va permettre d'opérationnaliser notre processus analytique.

### **2.1.1 La question de recherche**

*« Quels sont les changements perçus par les bénéficiaires du service d'insertion sociale de l'Association sans but lucratif Téléservice Seraing et Environs dans leur pratique alimentaire à la suite de leur participation à des ateliers organisés par la Maison de l'Alimentation Durable de Liège ? »*

Pour opérationnaliser au mieux les hypothèses et, in fine, l'analyse, et afin de répondre à la question initiale, il est intéressant de formuler une sous-question. Celle-ci va s'inscrire dans la continuité de la recherche et ce plus particulièrement dans le second point, à travers la formulation et la présentation des hypothèses.

- **Sous-question**

*« Quels pourraient être les freins et les obstacles rencontrés par ces personnes pour adopter une pratique plus durable, même après leur participation aux ateliers ? »*

## **2.2 Formulation et présentation des hypothèses**

Pour élaborer les hypothèses, nous nous appuyons donc sur la littérature abordée *supra* dans ce mémoire. Elle met en lumière les divers obstacles entravant l'adoption de pratiques durables, notamment auprès d'un public en situation de précarité et de pauvreté. Dans la partie pratique, ces hypothèses seront testées à travers le guide d'entretien.

Afin de faciliter la lecture de ces hypothèses et garantir une meilleure fluidité lors de l'analyse, nous avons choisi de les regrouper en cinq catégories

### **2.2.1 Catégorie 1 : Ajustements budgétaires - Contrainte budgétaire**

Les personnes en situation de précarité et de pauvreté rencontrent des difficultés économiques qui limitent leur accès à une alimentation saine.

- **Hypothèse 1a : Ajustements budgétaires et choix alimentaire**

Elles doivent souvent ajuster leur budget, la nourriture est le premier poste où des économies sont faites, les priorités sont les factures, les dettes et les loyers, laissant peu de ressources pour la nourriture, juste assez pour permettre de survivre. (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer, 2016). Ainsi, pour une grande partie de cette population, le prix plus élevé des produits bio et locaux constitue un obstacle de taille (Service de lutte contre la pauvreté, la précarité et l'exclusion sociale, 2019) Cela les amène à privilégier des options moins coûteuses mais moins saines pour survivre. (Julien Vastenaekels, 2020)

*Malgré la participation à des ateliers organisés par la Madil, le changement vers une pratique alimentaire plus durable pourrait être entravé par la nécessité d'ajuster le budget des bénéficiaires. Ces ajustements pourraient les pousser à privilégier des choix alimentaires moins coûteux mais éventuellement moins durables.*

- **Hypothèse 1 b : Préparation des repas et contrainte budgétaire**

En plus, avec la hausse des prix de l'énergie, même cuisiner à la maison devient cher. Elles doivent alors choisir entre préparer leurs repas, souvent plus économique mais exigeant en énergie, et acheter des plats tout prêts, plus pratiques mais coûteux. Ces choix se compliquent également lors du choix des colis d'aides alimentaires, où les personnes doivent décider entre des aliments nécessitant moins de préparation mais moins sains, comme des conserves, et des

options plus fraîches nécessitant plus de temps (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer, 2016).

*La hausse des prix de l'énergie pourrait compromettre la volonté des bénéficiaires d'adopter des pratiques de préparation de repas plus durables, et ce, même après leur participation aux ateliers de la Madil. Ils pourraient davantage se tourner vers le choix de plats tout prêts, jugés plus pratiques mais potentiellement moins durables.*

### **2.2.2 Catégorie 2 : Situation de « survie » – Exclusion et isolement – Perte d'estime de soi**

- **Hypothèse 2a : Situation de « survie »**

Les personnes en situation de précarité et de pauvreté font face à une lutte constante pour la survie, marquée par le stress et les préoccupations quotidiennes. Dans ces conditions, il devient difficile voire impossible de se projeter et de penser à s'alimenter de manière saine. En effet, le plaisir lié à l'alimentation semble perdu, et la préparation des repas devient un cauchemar en raison des tensions et du stress engendrés par la survie. (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer, 2016)

*Malgré la participation aux animations de la Madil, le maintien de la situation de survie pourrait continuer d'entraîner, entre autres, un stress limitant la capacité des participants à effectuer des changements significatifs dans leurs habitudes alimentaires, les contraignant à des choix plus immédiats et moins durables.*

- **Hypothèse 2b : Exclusion et isolement**

De plus, cette situation de survie peut entraîner l'enfermement des personnes en situation de précarité et de pauvreté dans un cercle vicieux qui les maintient dans l'exclusion. Cette exclusion conduit à l'isolement et à la solitude, mettant à mal le plaisir associé à l'alimentation et fragilisant l'équilibre des repas. Une personne isolée aurait moins envie de cuisiner, car le repas a, entre autres, un rôle social. (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer, 2016)

*Cette dynamique d'exclusion sociale pourrait entraver les bénéficiaires dans leur capacité à composer des repas plus sains et durables, même après leur participation aux ateliers de la Madil.*

- **Hypothèse 2c : Perte d'estime de soi et l'attitude envers une alimentation saine**

Enfin, traumatisées par la spirale de l'échec, certaines personnes en situation de précarité et de pauvreté perdent l'estime d'elles-mêmes. Elles ne prêtent plus attention à leur apparence, voire à leur santé, et n'ont plus confiance en leurs capacités personnelles pour gérer leur vie.

Ainsi, l'envie de manger sainement et de manière plus durable n'est parfois plus présente. (Houioux, 2008)

*Cette perte d'estime de soi entrave les participants à adopter une alimentation saine et durable, persistant même après leur participation aux différentes animations.*

### **2.2.3 Catégorie 3 : Absence d'horaires - Manque d'équipement**

Adopter une alimentation durable nécessite organisation et temps, des éléments difficiles à mettre en place en situation de précarité et de pauvreté. (Dusseldorf, 2010)

- **Hypothèse 3a : l'absence d'horaires et absence d'un lieu pour cuisiner**

En effet, l'absence d'horaires et la perte des rythmes quotidiens, souvent associées à ces situations, entraînent un désintérêt pour la préparation des repas. Ainsi, trouver le temps et la motivation pour cuisiner devient un défi. (Dusseldorf, 2010) De plus, s'ajoutent des problèmes d'accès à un lieu où l'on peut cuisiner (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer, 2016).

*Cette absence de repères temporels ainsi que le manque de lieu pour cuisiner, souvent associés aux situations de précarité et de pauvreté, pourraient entraver l'adoption d'une alimentation durable pour les participants, et ce malgré les animations de la Madil.*

- **Hypothèse 3b : Manque d'équipement et manque d'espace de stockage**

Le manque d'équipement adéquat, que ce soit un frigo, un congélateur ou une cuisine bien équipée, réduit la variété ou la gamme de produits accessibles. Les personnes en situation de précarité et de pauvreté sont souvent sans ces équipements. Cela les pousse à privilégier des produits non périssables, moins diversifiés. Les plats préparés deviennent ainsi une solution prête et facile à l'emploi, ils se transportent et se stockent aisément. Ils ne demandent aussi que très peu de temps de préparation. (Dusseldorf, 2010) En effet, le manque d'espace de stockage devient un problème et limite donc la conservation des aliments. (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer, 2016)

*Cette contrainte matérielle, liée au manque d'équipement et au manque d'espace de stockage approprié, pourrait significativement restreindre les choix alimentaires des participants aux ateliers de la Madil. Malgré les animations fournies, ces personnes pourraient maintenir des préférences pour des options moins variées et souvent moins saines, et donc moins durables.*

#### **2.2.4 Catégorie 4 : Lieu d'approvisionnement – Aide alimentaire**

- **Hypothèse 4a : l'influence du prix et des promotions sur les choix d'approvisionnement**

Le prix des offres et des promotions va influencer les choix de lieux d'approvisionnement. En effet, les personnes en situation de précarité et de pauvreté repèrent les promotions dans différents magasins pour acheter des produits moins chers et sont donc amenées à faire leurs courses dans plusieurs magasins. (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer, 2016)

*L'influence du prix et des promotions pourrait entraver les personnes participant aux animations de la Madil à adopter une pratique plus durable. En effet, la recherche d'offres et de prix promotionnels pourrait restreindre l'adoption d'une alimentation durable que l'on retrouve dans des magasins spécifiques.*

- **Hypothèse 4b : l'aide alimentaire**

Pour les personnes en situation de précarité ou de pauvreté bénéficiant de l'aide alimentaire, celle-ci représente un complément indispensable pour assurer leur survie. Cependant, la distribution de produits proches de la date de péremption, peu diversifiés, ou ne répondant pas à leurs besoins, ne permet pas d'adopter une pratique alimentaire durable. (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer, 2016).

*L'impact des distributions alimentaires pourrait entraver l'adoption d'une pratique alimentaire durable pour les participants des animations de la Madil.*

*Même après avoir acquis des connaissances lors des ateliers, la réalité des produits donnés lors de la distribution de colis alimentaire pourrait maintenir ces personnes dans des choix alimentaires peu variés et souvent non durables.*

#### **2.2.5 Catégorie 5 : Education à la santé**

- **Hypothèse 5a : Impact des messages de prévention**

Les messages de prévention et d'éducation à la santé sont une source de tensions pour les personnes en situation de précarité et de pauvreté.

Elles se sentent matraquées et infantilisées par ces messages et alors qu'elles savent déjà ce qu'elles ont à faire. (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer, 2016) C'est pourquoi, au lieu d'avoir un impact positif sur les actes alimentaires des personnes précarisées, les campagnes de sensibilisation autour de l'alimentation saine peuvent être ressenties comme infantilisantes et culpabilisantes. (Damhuis, Serré, Rosenzweig, 2020)

Alors que les personnes en situation de précarité et de pauvreté témoignent d'une recherche d'informations sur les incidences de la nourriture sur la santé. De plus, il y a une demande importante de pouvoir échanger, s'informer et prendre des conseils sur les stratégies pour adopter une alimentation plus saine surtout dans un contexte où des difficultés, telles que celles mentionnées précédemment, sont présentes. (Ramel, Boissonnat-Pelsy, Sibué-Decaigny, Zimmer, 2016)

*Ainsi, les animations organisées par la Madil ont joué un rôle positif en influençant favorablement la perspective et les motivations des participants quant à l'adoption de pratiques alimentaires durable, même dans des situations difficiles. Ces animations ont réussi à offrir une approche non culpabilisante, encourageant les participants à considérer une pratique alimentaire plus durables comme une option envisageable, alors que leur situation est difficile. De plus, ces ateliers ont agi comme un espace d'échanges d'informations essentiel, permettant aux participants de discuter de leur vision de l'alimentation et de partager des pratiques.*

### III Partie empirique

---

#### 3 La méthodologie

##### 3.1 Manger durable : Action, méthodologie et analyse

Nos hypothèses doivent être confrontées à des données observables ; elles doivent être vérifiées par des faits. (Van Campenhoudt, Marquet, Quivy, 2017). Par conséquent, nous avons été sur le terrain pour interroger les individus qui ont participé aux ateliers.

Avant de poursuivre, il est important de souligner que nous avons privilégié une approche de recherche qualitative. Bien qu'elle ne soit pas définie de manière précise en sciences sociales, elle désigne généralement des méthodes interprétatives visant à décrire des phénomènes sociaux. (Doucet, 2002) Les sources de données qualitatives sont variées, allant des observations à l'analyse de documents, en passant par les entretiens, les images ou les vidéos, entre autres. (Kohn, Christiaens, 2014) Ainsi, cette approche correspond bien à notre recherche, puisque nos données sont basées sur des entretiens visant à identifier des obstacles à travers des récits.

Nous allons d'abord aborder la description de l'action servant de matériel empirique et présenter ses participants. Nous examinerons ensuite la méthode utilisée pour l'analyse des données collectées.

##### 3.1.1 Contexte de l'action et profil des interviewés

- **Description de l'action servant de matériel empirique**

En 2023, l'Association sans but lucratif (ASBL) Téléservice Seraing et Environs, la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise et la Maison de l'Alimentation Durable et Inclusive de Liège ont collaboré pour organiser différentes animations axées sur le thème de l'alimentation durable à l'intention des bénéficiaires du service d'insertion sociale de l'ASBL. Dans cette partie, nous allons donc avoir un aperçu des différents organismes impliqués, ainsi qu'une description des activités et de leurs objectifs.

##### Présentation des acteurs :

- La Maison de l'Alimentation Durable et Inclusive de Liège (MAdiL) : projet initié en mai 2021 par la Ville de Liège, en partenariat avec la CATL, grâce au soutien financier de la Région wallonne. Il a été développé au sein du Plan de Cohésion Sociale de la Ville et

rassemble de nombreux acteurs associatifs liégeois et partenaires autour d'un objectif commun : permettre à l'ensemble de la population liégeoise d'améliorer progressivement la qualité de son alimentation.

Cet objectif sous-tend trois axes de travail : le développement durable, la promotion de la santé, et l'inclusion des personnes fragilisées. Pour mettre en œuvre ces axes ainsi que son objectif, des animations, des ateliers sont proposés. Ces actions doivent tendre vers des réalisations tangibles, adaptables en tout ou en partie selon le contexte : encourager, sans imposer, la consommation de produits durables (produits locaux et/ou issus des circuits-courts et/ou de saison et/ou bio) ; prendre en compte les besoins diversifiés des participant.es : les réalités socio-économiques et culturelles, le genre, les représentations de la santé, l'accès à des ressources matérielles et physiques... ; veiller à lever les freins et à favoriser l'accès pour tous à une alimentation de qualité ; valoriser et renforcer les savoirs et les compétences individuelles et collectives ; favoriser l'apprentissage expérientiel (mise en situation, atelier pratique, mobilisation des 5 sens...).

- La Ceinture Aliment-Terre Liégeoise (CATL) : initiée en novembre 2013 par une coalition regroupant des acteurs citoyens, économiques et culturels de la région liégeoise, a pour objectif de mobiliser les forces vives en faveur du développement d'une filière alimentaire courte, écologique et propice à la création d'emplois de qualité. L'Association a pour objet, entre autres, la diffusion, la promotion de l'information et la sensibilisation au développement durable, abordant ses dimensions locales, régionales, nationales et internationales. Elle se concentre notamment sur les piliers économique, social et environnemental, en utilisant tous les moyens et activités pouvant servir cet objectif.

Elle peut prêter également son concours à toute activité similaire ou complémentaire à son objet, notamment à travers son service d'éducation permanente. Ce service propose des animations telles que des documentaires ou des pièces théâtrales pour stimuler un débat autour du système agro-alimentaire et des actions concrètes qui peuvent être mises en place pour orienter vers un système plus durable.

- L'ASBL Téléservices : organisme pluraliste situé à Ougrée dans la commune de Seraing. Ses missions consistent à promouvoir l'entraide et la solidarité, ainsi qu'à contribuer à rompre l'isolement. Elle accomplit ces missions à travers, entre autres, son service d'insertion sociale en proposant différents ateliers d'insertion, parmi lesquels l'atelier 'Télé Aventure Culture Ougrée' qui encourage les participants à développer leur sens critique et leur autonomie. Les bénéficiaires de cet atelier ont également profité des animations

proposées par la MAdiL. Il s'agit d'un groupe de 8 personnes, nous donnerons plus de détails sur ce groupe dans la partie méthodologie.

#### Déroulement des programmes d'animation :

La mise en place des programmes d'animation a suivi les étapes suivantes : Julien Larue, l'assistant social de l'ASBL, dans le cadre du service d'insertion sociale, a pris contact avec Virginie Bartholomé, responsable du projet éducation permanente à la CATL. L'objectif de cette démarche était d'obtenir des informations sur le service permanent et d'évaluer la possibilité d'organiser des interventions au sein de l'ASBL pour discuter du thème de l'alimentation durable.

Suite à cette demande, l'intervenante de la CATL a confirmé la possibilité d'intervention. Un premier rendez-vous a donc été convenu avec le groupe. Dès le 2ème rendez-vous, la responsable de la MAdiL, Emile Farcy, son animatrice, Leila Mokhtari, et l'une de leurs stagiaires, Myrtille Guillaume, se sont joints au groupe.

La première rencontre a eu lieu le 31 mars 2023 de 9 h 00 à 11 h 00 au sein d'un local de l'ASBL. Cette rencontre a marqué le début du programme, avec la participation des 8 personnes du groupe, de l'intervenant de la CATL, et de l'assistant social de l'ASBL.

Durant cette session, l'intervenant s'est présenté et a également présenté sa structure. Ensuite, chacun des participants a pu se présenter et exprimer ses attentes par rapport aux animations à venir. Un point de départ pour le programme a donc pu être amorcé. La séance s'est terminée sur une lecture de la brochure du Festival 'Nourrir Liège' afin d'identifier les activités potentielles auxquelles le groupe pourrait participer.

La deuxième rencontre a eu lieu le 26 mai 2023, de 9h30 à 11h30, toujours au sein d'un local de l'ASBL. Cette fois-ci, elle a été animée par les membres de la MAdiL, Emilie Farcy, Leila Mokhtari, et Myrtille Guillaume, en présence de 7 personnes du groupe ainsi que de l'assistant social de l'ASBL.

La session a débuté par une présentation des intervenants et de leur structure, ainsi qu'une présentation des différentes personnes du groupe. À l'aide d'outils, tel que « l'alimentation, c'est aussi », diverses questions ont été posées, suscitant des réflexions sur l'alimentation, comme "Qu'est-ce que représente pour vous l'alimentation ?" et "Qu'est-ce que signifie bien manger pour vous ?". Les participants ont également partagé leurs freins pour accéder à une alimentation de qualité.

Ensuite, en reprenant les points abordés lors de la première réunion et en tenant compte des informations recueillies, une proposition plus détaillée pour un futur programme d'animation a été discutée, sollicitant des idées et des préférences pour les activités à venir. La planification des prochaines rencontres et a été établie a donc conclu cette session.

La troisième rencontre a eu lieu le 23 juin 2023, entre 10 h 00 et 13 h 00, avec la participation de l'intervenante de la CATL, Emilie Farcy et Leila Mokhtari, de la MAdiL, ainsi que 8 personnes du groupe et l'assistant social.

Au cours de cette rencontre, une visite à la Ferme de Beauregard a été organisée, guidée par une employée. Située à Beauregard sur la Commune d'Esneux, cette micro-ferme, établie en 2019, se consacre principalement au maraîchage biologique. La Ferme de Beauregard partage une mission commune avec le magasin Au Vert G, visant à promouvoir une alimentation biologique de qualité.

Suite à cette visite, des achats ont été effectués à la superette Au Vert G, permettant ainsi de proposer un repas en commun. Enfin, un moment de partage a eu lieu, où le prochain rendez-vous a été discuté ainsi que les expériences de la visite.

La quatrième rencontre s'est déroulée le 7 juillet 2023 de 9 h 00 à 13 h 00 dans la cuisine de la Maison des Jeunes d'Ougrée avec la participation de Leila Mokhtari et de Myrtille Guillaume de la MAdiL, ainsi que 8 personnes du groupe et l'assistant social. L'intervenante de la CATL était présente mais uniquement pour la projection de trois films.

L'atelier, centré sur la fabrication du pain, a été principalement animé par une boulangère de l'ASBL « Les Aventurières », une association de boulangères et traiteurs bio-équitable en circuits courts. Deux boulangères proposent une animation sur le pain et le levain, permettant aux participants de se réappropriier et d'expérimenter un savoir-faire indispensable à la fabrication d'un bon pain BIO au levain. Durant l'animation, une comparaison entre pain sur levain et pain sur levure a été réalisée, et les participantes sont reparties avec une brochure, un pain sur levure cuit sur place et un pain sur levain à cuire à la maison.

Pendant cette animation, trois petits films ont été également diffusés, explorant des thématiques liées à des coopératives autour d'une alimentation bio. Un petit débat a été initié. En clôture de cette session, une auberge espagnole a été réalisée.

La dernière rencontre s'est déroulée le 25 août 2023 de 10 h 00 à 13 h 00, à la Ferme Larock avec la participation d'Emilie Farcy de la MAdiL, ainsi que 8 personnes du groupe et l'assistant social. Alessia Vercio de la CATL, était également présente, cette dernière a remplacé Virginie Bartholomé pour le service d'éducation permanente.

Depuis 1986, la Ferme Larock est devenue une pionnière du bio dans la région, proposant une gamme diversifiée de services axés sur l'agriculture biodynamique. Ces services incluent l'élevage de vaches Blanc Bleu Mixte en voie de disparition, le maraîchage sur 1,2 hectare, la production de fromages, la formation en biodynamie, l'accueil de stagiaires, et l'ouverture d'un jardin d'enfants. La ferme dispose également d'un magasin coopératif depuis 2016, visant à promouvoir leurs produits et à renforcer la dimension collective du projet. En 2018, la création d'une coopérative sociale, "Ferme Larock", a élargi les liens entre les différents secteurs de la ferme.

Le groupe a été guidé par Louis Larock, le fermier ayant transformé la ferme en bio et actuellement pensionné. La visite a inclu la fromagerie, l'élevage, le projet jardin d'enfants et le maraîchage. Des échanges ont eu lieu avec le fermier, abordant différents sujets liés à la ferme. Ensuite, une dégustation de fromage de la ferme a eu lieu. En conclusion, des sandwiches ont été partagés, suivi d'un bref retour sur la visite et sur les différentes étapes des visites précédentes.

- **Présentation des interviewés**

Pour collecter les données essentielles à notre recherche, nous avons procédé à des entretiens avec le public ayant participé aux animations décrites précédemment. Vous trouverez dans ce point, une brève description des interviewés. Cela permettra de faciliter la compréhension de leur situation ainsi qu'à approfondir l'analyse qui sera effectuée dans le chapitre suivant.

Avant d'entrer dans les détails, il convient de souligner qu'il y a 8 interviewés. Ils ont tous fréquenté l'ASBL Téléservices Seraing et Environs. Ils ont tous participé à au moins quatre des cinq animations proposées. Parmi eux, 6 sont de sexe féminin et 2 de sexe masculin, avec une moyenne d'âge d'environ 54,5 ans. Le revenu médian dans ce groupe s'élève à 1400 euros, ce qui signifie que 50 % des membres de ce groupe (soit 3 sur 6) ont un revenu supérieur à 1400 euros, tandis que 50 % des autres membres (également 3 sur 6) ont un revenu inférieur à ce montant. Pour préserver la confidentialité des entretiens, nous avons attribué un pseudonyme à chacun.

*Entretiens Interviewés*

<i>1<sup>er</sup></i>	Madame Carotte, âgée de 54 ans, réside à Seraing avec son fils de 23 ans. Actuellement en incapacité de travail, elle perçoit un revenu mensuel d'environ 1400 euros. Elle habite dans un logement social. En partant de nos indicateurs pour désigner la personne en situation de précarité ou de pauvreté, Madame Carotte se trouverait en situation de pauvreté. En effet, Madame déclare remplir au moins 7 des critères de l'indicateur « Taux de privation matérielle et sociale sévère ».
<i>2<sup>em</sup></i>	Monsieur Petit-pois, âgé de 51 ans, réside à Seraing dans un logement privé désigné comme insalubre. Il vit seul et perçoit le revenu d'intégration sociale au montant de 1200 euros par mois. En partant de nos indicateurs pour désigner la personne en situation de précarité ou de pauvreté, Monsieur Petit-pois se trouverait en situation de précarité. En effet, Monsieur possède un revenu se situant en dessous du seuil de pauvreté.
<i>3<sup>ème</sup></i>	Madame Courgette, âgée de 67 ans, réside à Seraing dans un logement social. Vivant seule, elle perçoit une pension d'environ 1500 euros par mois. En partant de nos indicateurs pour désigner la personne en situation de précarité ou de pauvreté, Madame Courgette ne se trouverait pas dans ces situations. On ne peut pas la considérer en situation de pauvreté et de précarité en s'appuyant sur les indicateurs.
<i>4<sup>ème</sup></i>	Madame Potiron, âgée de 59 ans, réside à Seraing avec son mari dans leur propre appartement. Elle ne travaille pas en raison d'une incapacité de travail. Elle perçoit des revenus d'environ 1400 euros de la mutuelle. Son mari bénéficie également d'un revenu similaire et ne travaille pas. En partant de nos indicateurs pour désigner la personne en situation de précarité ou de pauvreté, Madame Potiron se trouverait en situation de précarité. En effet, elle vit dans un foyer où l'intensité de travail est faible.

5 <sup>ème</sup>	Monsieur Panais, âgé de 59 ans, habite à Saint-Nicolas dans un logement social assez petit. Il vit seul et est au chômage, percevant un revenu d'environ 1300 euros par mois. En partant de nos indicateurs pour désigner la personne en situation de précarité ou de pauvreté, Monsieur Panais se trouverait en situation de précarité. En effet, Monsieur possède un revenu se situant en dessous du seuil de pauvreté.
6 <sup>ème</sup>	Madame Chou-fleur, âgée de 58 ans, habite à Seraing. Elle occupe un logement privé en location et vit seule. Étant en incapacité de travail, elle perçoit un revenu d'environ 1500 euros par mois de la mutuelle. En partant de nos indicateurs pour désigner la personne en situation de précarité ou de pauvreté, Madame Chou-fleur se trouverait en situation de précarité. En effet, elle vit dans un foyer où l'intensité de travail est faible.
7 <sup>ème</sup>	Madame Betterave, âgée de 59 ans, réside à Seraing dans un logement social. Elle accueille fréquemment ses petits-enfants ou ses enfants mais elle vit seule. Elle ne travaille pas et perçoit un revenu d'environ 1200 euros, provenant du service public fédéral handicap. En partant de nos indicateurs pour désigner la personne en situation de précarité ou de pauvreté, Madame Betterave se trouverait en situation de précarité. En effet, Madame déclare remplir au moins 7 des critères de l'indicateur « Taux de privation matérielle et sociale sévère ».
8 <sup>ème</sup>	Madame Blette, âgée de 27 ans, réside à Seraing. Elle partage son logement social avec son frère et sa mère. Actuellement, elle est en formation et ne travaille pas. Elle perçoit un revenu d'environ 1500 euros, provenant du service public fédéral handicap. En tenant compte des revenus de sa mère et de son frère, le revenu total du foyer s'élève à environ 3500 euros. En partant de nos indicateurs pour désigner la personne en situation de précarité ou de pauvreté, Madame se trouverait en situation de précarité. En effet, elle vit dans un foyer où l'intensité de travail est faible.

### **3.1.2 Méthode de recueil des données qualitatives**

Dans ce point se trouve la méthode qui a permis de recueillir ou de produire l'information. Notre guide repose sur une méthode de collecte de donnée : l'entretien semi-directif.

Ces différents entretiens ont été réalisés durant les mois de février et mars 2024, soit environ un an après la participation aux ateliers.

- **L'outil permettant de collecter les données : Guide d'entretien**

#### Présentation :

Un guide d'entretien a été préalablement réalisé afin de limiter les risques de dispersion. Il se trouve dans les annexes. Il est composé d'une série de questions ouvertes, suivies de questions complémentaires plus précises au cas où les enquêtes sortiraient du sujet.

Le guide est un mémento composé d'une liste de thèmes qui permet de structurer l'entretien. Cependant, l'entretien doit suivre sa propre dynamique. Il est donc amené à évoluer, mais en fin de compte, il doit permettre que tous les entretiens soient homogènes du point de vue des contenus abordés (tous les points prévus doivent l'avoir été). (Combessie, 2007)

Dans ce cas, les entretiens que nous avons réalisés ont donc suivi un dynamisme d'échanges, et de reformulations qui ont permis un approfondissement du récit de la personne. Le guide n'a pas évolué, nous avons essayé de suivre un ordre pour ne pas divaguer et rester dans l'objectif de confirmer ou infirmer nos hypothèses. Cependant, même si nous avons essayé de suivre un cheminement logique, nous avons tout de même essayé de faire évoluer ce guide durant les premiers entretiens, mais cela a abouti à de nombreux quiproquos avec les interviewés ainsi qu'à de nombreuses incompréhensions

#### Les entretiens semi-directifs :

Les questions du guide reposent donc sur l'entretien semi-directif. Cet entretien est caractérisé par le fait qu'il n'est pas complètement ouvert, ni complètement guidé par un grand nombre de questions précises. (Van Campenhout, Marquet, Quivy, 2017) L'entretien a pour objectif, entre autres, d'identifier les points de vue, les croyances et les attitudes des personnes interrogées sur des expériences ou des sujets sensibles. (Kohn, Christiaens, 2014) On peut donc souligner la pertinence d'utiliser ce type d'entretien pour notre recherche.

### Relations entre les questions et les hypothèses :

Pour construire le guide et donc les questions, nous sommes partis de nos hypothèses. Afin de faciliter le bon déroulement de l'entretien, nous les avons classées en deux rubriques : la première en lien avec les hypothèses, la deuxième en lien avec la situation personnelle et son statut.

Néanmoins, même en suivant le canevas, il nous est parfois arrivé, selon les entretiens, d'introduire d'autres questions. Celles-ci visaient à explorer certains éléments mis en avant durant l'entretien et également à approfondir certaines réponses, fournissant ainsi des éléments supplémentaires pour étayer nos données.

La première rubrique comporte 5 thèmes :

- 1<sup>er</sup> thème : Manger – un plaisir ou un besoin

Les questions 1, 2, 3 et leurs sous-questions visent à explorer la relation des participants avec le fait de manger. Elles cherchent à déterminer les sensations que cela leur procure : plaisir ou déplaisir. Ces questions visent également à connaître leur état psychologique et à détecter la présence éventuelle d'une situation de survie parmi les participants. Elles permettront, enfin, d'explorer et de faire le lien avec l'hypothèse 2a en mettant en avant la situation de survie, tout en évaluant l'impact de cette dernière sur l'alimentation.

Les questions 4, 5, 6 et leurs sous-questions visent à explorer la relation des participants avec le fait de manger seul ou en compagnie, ainsi que l'impact sur leur comportement alimentaire. Elles pourraient également permettre de faire le lien avec l'hypothèses 2b, mettant en lumière une dynamique d'exclusion sociale et ses conséquences sur l'alimentation.

- 2<sup>ème</sup> thème : Manger – Le prix pour y parvenir

Les questions 6, 7 et leurs sous-questions visent à explorer la relation des participants avec la question financière. Elles cherchent à déterminer le budget accordé à l'alimentation et à examiner si des ajustements budgétaires sont réalisés. Elles pourraient, également, permettre de faire le lien entre l'hypothèse 1a, et ainsi établir ce qui est privilégié par les participants dans leurs budgets.

Les questions 8, 9 et leurs sous-questions visent à explorer la relation des participants avec l'acte de l'achat de course. Elles cherchent à examiner vers quels magasins les participants se dirigent et les facteurs qui influent sur leurs choix alimentaires.

Elles pourraient donc permettre de faire le lien entre l'hypothèses 4a, et établir si l'influence du prix et des promotions à un impact sur le comportement alimentaire des participants.

Les questions 10, 11 et leurs sous-questions visent à explorer la relation des bénéficiaires avec l'aide alimentaire. Elles cherchent à examiner qui bénéficie de cette aide et leur comportement alimentaire adopter face celle-ci. Elles pourraient, également, permettre de faire le lien entre l'hypothèses 4b, et établir si l'aide alimentaires entrave l'adoption d'une pratique alimentaire durable.

- 3<sup>ème</sup> thème : Manger – Concocter des repas

La question 12 et ses sous-questions vise à explorer la relation des participants avec le fait de cuisiner, en mettant en lumière ce qui peut les motiver ou les démotiver à pratiquer celui-ci. Elles cherchent également à mettre en évidence un manque d'estime de soi et à examiner si celui-ci pourrait également entraîner une démotivation. Cela pourrait permettre d'établir un lien avec l'hypothèse 2c. Durant les premiers entretiens, cette question n'a pas apporté des réponses claires pour permettre de confirmer ou infirmer l'hypothèse. Pour approfondir notre discussion et étayer un retour plus approfondi pour cette hypothèse, la question 17 a émergé dans la suite du guide.

Les questions 13, 14, 15 et leurs sous-questions visent à explorer la possibilité pour les bénéficiaires de cuisiner et à identifier les éventuels obstacles qui pourraient les empêcher de le faire. Elles pourraient permettre le lien avec l'hypothèse 3b, en démontrant si le manque d'équipement et d'espace de stockage pourraient entraver un comportement alimentaire plus durable. De plus, elles pourraient permettre de déterminer si des préoccupations financières empêcheraient la pratique de la cuisine, établissant aussi un lien avec l'hypothèse 1b. Enfin, les questions vont aborder la dimension temporelle, permettant le lien avec l'hypothèse 3a.

- 4<sup>ème</sup> thème : Manger durable - L'émancipation via des animations

Les questions de 18 à 28 et leurs sous-questions permettent d'évaluer l'impact de l'action de la Madil en tant que source d'information non stigmatisante, ouverte et lieu de rencontre accessible à tous. Elles permettraient, aussi, si aucun changement n'a eu lieu, de comprendre pourquoi. Cela permettrait alors de faire le lien entre l'hypothèses 5a.

- 5<sup>ème</sup> thème : Les représentations - Manger et Manger durable

Les questions 29, 30 et 31 et leurs sous-questions ont une visée introductive.

Elles visent également à explorer ce que signifie le fait de manger pour les participants ainsi qu'à déterminer la vision qu'ils ont de leur alimentation. La dernière question va permettre, également, d'obtenir un premier aperçu de ce que représente pour les bénéficiaires l'alimentation durable, de qualité ...

La seconde rubrique comporte :

- La situation personnelle

Cette section a permis de recueillir des informations sur certains aspects, tels que, l'âge, le statut, les caractéristiques sociales de la personne, notamment pour déterminer si elle se trouve en situation de précarité ou de pauvreté.

### **3.1.3 Méthode d'analyse des entretiens**

Dans ce point se retrouve la méthode utilisée pour analyser les différents entretiens dans le cadre de cette recherche. Nous avons choisi de partir de l'analyse thématique, un outil adapté pour construire notre grille d'analyse et permettre ainsi une interprétation approfondie des données recueillies.

- **L'analyse thématique**

Dans cette l'analyse, la thématization constitue l'opération centrale de la méthode. Il s'agit d'un travail d'analyse faisant intervenir des procédés de réduction des données c'est-à-dire une technique consistant à résumer, par des dénominations que l'on appelle les « thèmes ». (Paillé, Mucchielli, 2021)

Le thème renvoie à ce qui est abordé dans l'extrait du corpus, tout en fournissant des indications sur la teneur des propos. Le thème permet à la fois d'étiqueter et de dénoter un extrait. Il exige par conséquent une lecture plus attentive. Son usage est très répandu, particulièrement en analyse de contenu et en analyse thématique, et il permet de cerner à un premier niveau les éléments importants d'un corpus. (Paillé, Mucchielli, 2021)

- **Le choix de l'analyse**

L'analyse thématique offre différents avantages en tant qu'outil d'analyse. En effet, elle est particulièrement adaptée pour une première recherche, nécessitant un diagnostic rapide et dont l'intention de l'analyse est descriptive. De plus, elle a pour fonction de relever tous les thèmes pertinents en lien avec les objectifs de la recherche à l'intérieur du matériau étudié (Paillé,

Mucchielli, 2021). Ainsi, notre recherche et notre questionnement sont particulièrement adaptés à cette méthode.

### **3.1.4 Conclusion**

La méthodologie utilisée dans cette étude repose sur une approche qualitative. Elle vise à explorer les expériences et les perceptions des participants aux animations. Pour cela, nous avons choisi d'utiliser des entretiens semi-directifs et développé une méthodologie pour leur création.

Nous avons commencé par identifier les acteurs impliqués et les activités qu'ils ont proposées. Ensuite, nous avons brièvement présenté les différents interviewés et déterminé leur statut, ce qui a permis de développer une compréhension générale du contexte. Cela a également aidé à préparer et affiner les entretiens semi-directifs à l'aide du guide d'entretien.

Le guide d'entretien a été élaboré en lien avec les hypothèses établies précédemment, et n'est donc pas le fruit d'une construction arbitraire ; il repose sur une méthodologie rigoureuse. Une version de ce guide se trouve dans les annexes.

Enfin, une description détaillée de la méthode d'analyse utilisée pour examiner les entretiens recueillis est incluse. Cette méthode nous a permis de développer une grille d'analyse que vous trouverez dans la prochaine partie.

## **4 Traitement : Analyse et synthèse**

### **4.1 Manger durable : Résultats du terrain**

Pour répondre à notre question de départ, nous avons formulé des hypothèses. Ensuite, nous sommes allés sur le terrain pour mener des entretiens en lien avec celles-ci. Pour conclure et tenter de répondre à notre question, il faut observer si les résultats obtenus concordent avec les attentes formulées par nos hypothèses. Cette phase s'intitule la vérification empirique (Van Campenhoudt, L., Marquet, J., Quivy, R., 2017).

C'est ce que nous allons aborder dans cette partie. Nous allons également mettre en lumière des éléments inattendus. En effet, même si nous devons vérifier si les résultats obtenus correspondent avec nos hypothèses, les entretiens peuvent révéler d'autres faits que nous ne pouvons pas écarter et qui n'ont pas été anticipés par nos hypothèses (Van Campenhoudt, L., Marquet, J., Quivy, R., 2017).

Néanmoins, avant d'entamer cette analyse, nous allons présenter la grille d'analyse qui nous a permis de la réaliser.

#### **4.1.1 La grille d'analyse**

Pour analyser les données des entretiens, il est nécessaire de dégager des pistes, de trouver un sens et un ordre. Pour ce faire, il faut s'appuyer sur une grille d'analyse. (Combessie, Jean-Claude, 2007) Elle établit un intermédiaire objectif entre le chercheur et son matériau, permettant une analyse structurée du contenu des entretiens.

Ainsi, elle permet de saisir les enjeux et le sens que les acteurs donnent à leurs actions, tout en faisant émerger des logiques sociales à partir des propos individuels. De plus, l'utilisation systématique de la même grille pour tous les entretiens assure une organisation et une comparaison stables et objectives des contenus. (Van Campenhoudt, L., Marquet, J., Quivy, R., 2017)

Nous avons donc élaboré une grille d'analyse, inspirée de la méthode d'analyse thématique, que nous avons abordée dans la partie précédente. Nous allons dans les prochains points détailler les différentes étapes de la création de cette grille et expliquer comment elle a été utilisée pour analyser les entretiens. Dans ce même point, nous allons ensuite montrer comment cette grille s'est déployée et comment elle a permis de dégager à la fois les résultats attendus et des éléments non anticipés.

- **Étape 1 : Lectures approfondies**

Pour en arriver à dégager les thèmes, nous avons d'abord procédé à plusieurs lectures du matériau à l'étude.

L'objectif est de s'appropriier les éléments saillants du matériau ainsi que d'avoir une vue d'ensemble de la totalité à analyser. (Paillé, Mucchielli, 2021)

- **Étape 2 : Structuration de l'analyse**

À partir de notre objet d'étude, de notre question de recherche, de nos hypothèses et des résultats obtenus, nous pouvons expliciter nos choix et justifier la définition des thèmes (Paillé, Mucchielli, 2021). Cette démarche est importante pour orienter efficacement notre analyse et assurer sa cohérence.

Ensuite, une décision concernant le mode d'inscription des thèmes doit être prise. Parmi les options disponibles, on trouve le mode d'inscription en marge, le mode d'inscription en inséré et le mode d'inscription sur fiche. Le mode d'inscription en marge implique de noter les thèmes dans une marge créée à gauche ou à droite du texte, ce qui est généralement considéré comme le plus naturel et pratique (Paillé, Mucchielli, 2021).

Pour procéder à notre analyse, nous avons dû identifier les thèmes afin de vérifier les hypothèses établies. Pour ce faire, nous avons précisé nos choix et structuré notre analyse en établissant des liens entre les questions posées lors des entretiens et les hypothèses formulées. Cette démarche nous a permis de relier les résultats obtenus avec nos hypothèses. Ensuite, nous avons segmenté toutes les réponses pour faire émerger les thèmes, que nous avons ensuite notés dans la marge du texte pour une meilleure organisation.

- **Étape 3 : L'émergence des thèmes**

Pour créer les thèmes de nos entretiens, nous avons dû suivre un processus rigoureux et méthodique. Il faut prendre des précautions dont le fait de faire attention à ne pas créer une rubrique plutôt qu'un thème. Ce qui distingue la rubrique du thème est le degré de généralité et le caractère plus ou moins dénotatif de l'appellation retenue. En effet, contrairement au thème, une rubrique se situe toujours à un niveau relativement abstrait par rapport au contenu analysé. (Paillé, Mucchielli, 2021)

Il faut également, pour pouvoir créer le thème, choisir le bon niveau d'inférence. L'inférence est l'opération logique par laquelle l'analyste passe de l'examen d'une portion de matériau à l'attribution d'un thème pour cet extrait. Elle est basée sur des indices issus de la lecture de l'extrait que l'on désire thématiser. Elle suit une logique : étant donné la présence de tels et tels éléments au sein du discours analysé, il est proposé d'analyser cet extrait en lui assignant le thème « X ». La validité d'une inférence dépend de nombreux facteurs, notamment de la nature du rapport entre les indices et le thème. Néanmoins, dans l'analyse thématique, il est préférable de générer des thèmes de faible ou de moyenne inférence. Une inférence de faible niveau présente un rapport étroit et direct entre les indices et le thème proposé. (Paillé, Mucchielli, 2021)

Enfin, la question du bon niveau d'inférence n'est pas la seule en jeu. Il est important d'insister sur la question de recherche et les interrogations soulevées dans les entretiens. En effet, la question de recherche et l'objectif de la recherche sont ce qui va permettre de décider si un thème sera généré ou pas. (Paillé, Mucchielli, 2021)

- **Étape 4 : Interprétation des résultats en lien avec les hypothèses**

Toutes hypothèses demandent à être validées. Si elles ont été construites à partir de quelques lectures, il s'agit ensuite de les confirmer ou de les infirmer en s'adressant à l'ensemble des interviews réalisées. (Lièvre, 2016)

Dans notre processus de validation des hypothèses, nous avons identifié différents thèmes à partir des réponses recueillies.

- Si ces thèmes coïncident sur un ensemble de termes allant dans le sens de l'hypothèse ou, au contraire, dans un autre sens, nous pouvons conclure que l'hypothèse pourrait être confirmée ou infirmée.
- Si les thèmes montrent des tendances identifiées en lien avec les hypothèses formulées, nous pouvons dire que celle-ci semblent se confirmer ou s'infirmier.
- Si les réponses montrent un résultat qui n'était pas attendu, nous aborderons cela dans la partie discussion.

Enfin, nous avons mis en avant certains propos des différents entretiens. Ceux-ci ont permis d'illustrer le processus d'évaluation des hypothèses et de mettre en lumière les thèmes. Pour votre information, en gras se trouvent les propos de l'intervieweur, tandis que les réponses des interviewés ne le sont pas, permettant ainsi une simplicité de lecture.

#### 4.1.2 Analyses détaillées des hypothèses

- **Analyse 1a : Budget alimentaire limité – Budget alimentaire conséquent – Stratégie de consommation.**

Pour rappel, l'hypothèse 1a souligne que, malgré la participation à des ateliers organisés par la Madil, le changement vers des pratiques alimentaires plus durables pourrait être entravé par la nécessité d'ajuster le budget des bénéficiaires. Ces ajustements pourraient les pousser à privilégier des choix alimentaires moins coûteux, mais potentiellement moins durables.

Concernant les entretiens, ce qui a été mis en lumière est qu'il y a un impact significatif de la situation financière sur les habitudes alimentaires.

En effet, chez trois personnes interviewées, le thème du « budget alimentaire limité » a émergé. Elles ont exprimé que leur budget alimentaire était limité.

*« Au niveau de ton budget alimentation, ça reste petit ? Pour le moment, ouais ! »*

Ce budget est limité car, après avoir payé les dépenses essentielles telles que le loyer et les factures, ils se retrouvent sans rien.

*« Quel est environ ton budget alimentation par semaine ? Je te dis, il me reste septante euros pour vivre. Je prends, avec l'argent qui me reste, même pas pour moi, mais pour mes petits-enfants. »*

*« Et oui, mon budget est restreint ! Donc c'est d'abord les factures, le loyer et tout. »*

Par ailleurs, il a noté que le budget alimentaire des interviewés est varié. En effet, l'analyse a mis en avant le thème du « budget conséquent » ainsi que le thème de la « stratégie de consommation ». Un interviewé a ainsi exprimé le fait qu'il ne rencontrait pas de problèmes financiers et que, donc, son budget alimentaire est conséquent, ce qui lui permet de consommer des produits de qualité. Et, trois interviewés ont mis en avant différentes stratégies pour maximiser la qualité et la quantité de nourriture avec un budget donné.

*« On consomme pas mal de produit frais, on n'est pas des consommateurs de viandes excessif. On prépare beaucoup de chose nous-même, on n'achète pas beaucoup de produits industrialisés. Je dirais, 600 euros par mois. On n'achète pas des soupes industrielles, on aime beaucoup le potage, des légumes de saisons. »*

*« Non. Non. J'achète en promotion. Ici, j'ai acheté des steaks, je les congèle, mais je fais attention à ce que j'achète. » « Je compare tout le temps. C'est ma façon de vie. »*

*« Tu peux me dire quel est ton budget pour ton alimentation ? Ecoute, c'est au moins nonante euros par semaine, mais c'est tout varié. Pour la farine, je paie cinq euros septante pour deux kilos. Donc là, je n'hésite pas sur le prix. »*

*« Au niveau de tes dépenses, tu privilégies plus des dépenses urgentes telle que facture au détriment dans ton alimentation ? Par exemple, pour les dépenses au niveau de l'énergie, j'économise de manière à avoir assez d'argent pour bien manger ! »*

Pour conclure l'analyse de l'hypothèse 1a, les entretiens révèlent que la situation financière exerce un impact significatif sur les habitudes alimentaires. En effet, une interviewée disposant d'un budget financier conséquent adopte généralement des habitudes alimentaires plus saines, tandis que certains interviewés avec un budget alimentaire restreint ont du mal à acheter des aliments de qualité. Ainsi, une tendance se dessine selon l'hypothèse, confirmant celle-ci. Cependant, il est important de souligner que bien que la tendance soit de privilégier des choix alimentaires moins coûteux en cas de contraintes budgétaires, certains interviewés ont également développé des stratégies d'optimisation budgétaire alimentaire, leur permettant d'accéder à une alimentation de qualité malgré un budget financier limité.

- **Analyse 1b : Stratégie énergétique – Empêcher de cuisiner – Budget financier suffisant – Stratégie énergétique**

Pour rappel, l'hypothèse 1b aborde la possibilité que l'augmentation des prix de l'énergie compromette la volonté des bénéficiaires d'adopter des pratiques de préparation de repas durables, même après leur participation aux ateliers de la Madil. Ils pourraient alors être tentés de privilégier des plats tout prêts, considérés comme plus pratiques mais potentiellement moins durables.

Concernant les entretiens, ce qui a été mis en lumière est que pour éviter des factures d'énergie trop élevées, des stratégies visant à en réduire la consommation sont mises en œuvre. En effet, parmi les interviewés, l'analyse a révélé le thème récurrent de la « stratégie énergétique », permettant ainsi de limiter la consommation d'eau, de rationaliser l'utilisation de l'énergie.

*« Est-ce que le coût énergétique lié à la cuisine, ça a un impact sur ton envie de cuisiner ? Non, parce que ma cuisine dure 15 minutes. »*

*« En semaine, si je fais des pommes de terre, je fais les pommes de terre pour deux ou trois fois. »*

Néanmoins, force est de constater que pour deux interviewés, la hausse de l'énergie a bien une influence sur les habitudes de cuisinier. L'analyse met en avant le thème « empêcher de cuisiner ».

*« Et est-ce que les prix gaz et énergie t'empêche de cuisiner ? Bien sûr, je ne fais plus de mijoté ! »*

*« Ici, l'augmentation des prix de l'énergie, gaz et électricité, a fait changer tes habitudes ? Oui, je fais moins de trucs chauds, je fais des trucs froids ! »*

Par ailleurs, parmi un interviewé, la hausse du prix de l'énergie n'a eu aucun effet sur sa motivation à cuisiner. En effet, sa situation financière étant bonne, cette hausse n'a eu aucun impact sur ses habitudes culinaires. L'analyse a mis en avant le thème du « budget suffisant ».

*« Au niveau de tes dépenses, tu ne rencontres pas de problèmes ? Factures, loyers, ... oui, à ce niveau-là, ça va. »*

Enfin, il est à noter que pour le reste des interviewés, la hausse de l'énergie n'est pas apparue dans les entretiens.

Pour conclure l'analyse de l'hypothèse 1b, les entretiens révèlent que l'augmentation du prix de l'énergie a effectivement une influence sur les habitudes culinaires. En effet, une interviewée bénéficiant d'une situation financière favorable n'est pas affectée par cette hausse, tandis que deux autres interviewés disposant d'un budget financier restreint sont impactés. Pour eux, l'augmentation de l'énergie se traduit par une modification de leurs habitudes culinaires, avec moins de plats élaborés ou un changement dans leur régime alimentaire. Ainsi, une tendance se dessine selon l'hypothèse, confirmant celle-ci.

Cependant, il est important de noter que parmi les interviewés, la mise en place d'une "stratégie énergétique" est observée, permettant de limiter la consommation d'eau et de rationaliser l'utilisation de l'énergie.

- **Analyse 2a : Situation modeste - Situation de restriction**

Pour rappel, l'hypothèse 2a explore la situation de « survie » des personnes en situation de précarité et de pauvreté. Elle met en avant que malgré la participation aux animations de la Madil, cette situation induit un stress qui limite la capacité des participants à effectuer des changements significatifs dans leurs habitudes alimentaires. En effet, cette situation les contraint à faire des choix plus immédiats et moins durables.

Concernant les entretiens, il ressort que la situation de survie n'a pas été évoquée par les interviewés, même après avoir posé des questions à ce sujet.

*« Est-ce que tu dirais que tu es en « survie » ? Non. »*

Cependant, les entretiens ont révélé, à travers les thèmes identifiés lors de l'analyse, deux aspects : une « situation modeste » et une « situation de restriction ».

Certains participants ont donc souligné la nécessité de restreindre leur alimentation, même si leurs difficultés financières n'ont pas été révélées, créant ainsi une situation où ils se trouvent contraints de limiter leur consommation alimentaire.

*« Quand j'ai envie d'un Beefsteak, je prends, mais c'est très rare ! »*

*« Je vais dire que je m'en sors car je me prive de tout ! Je paye mes factures comme tout le monde, je n'ai pas de dette. ... Je me contente de ce que j'ai, je parviens à mettre de côté en me privant. Même en nourriture, je me prive. »*

Cette situation, soulignée par trois interviewés, entraîne différentes méthodes pour accéder à une alimentation de qualité et en quantité suffisante. L'analyse met en évidence, le sous-thème de « l'entraide sociétale », ainsi que le sous-thème de « l'entraide familiale ». Les interviewés sont souvent amenés soit à solliciter l'aide de la société, notamment via l'aide alimentaire et/ou, l'aide de la famille.

*« Si j'ai besoin de quelques choses, je demande à ma fille ou ma sœur, voilà ! »*

*« Pour le moment, j'ai aussi quand même la chance d'avoir les colis de l'asbl. Ça aide ! Comme on dit, ça met du beurre dans les épinards ! »*

Pour d'autres interviewés, c'est une situation financière modeste qui a été mise en avant. En effet, ces interviewés soulignent une vie où ils se contentent de peu.

*« Je suis à l'aise car je me contente de ce que j'ai ! »*

*« Oui, je m'en sors bien. Je fais juste attention quand je vais au magasin. »*

Cette situation, soulignée par trois interviewés, entraîne des stratégies pour accéder à une alimentation plus saine. L'analyse fait émerger plusieurs sous-thèmes, notamment la « diversité d'approvisionnement », « l'adaptation culinaire », et la « préférence de consommation ».

*« Non, je n'ai pas forcément de problème financier. Je préfère mettre de l'argent dans la nourriture plutôt qu'autre part »*

*« Non, franchement, il y a moyen de manger sainement. Une bonne soupe aux oignons, c'est bon, ça ne coute presque rien ! »*

*« Certains aliments pour mieux manger est très cher. Alors j'essaie de faire plusieurs magasins, plusieurs magasins dans des pays. Je vais souvent au Pays-Bas, car là-bas, il y a des magasins qui sont spécialistes dans l'alimentation végétarienne, diabétique aussi. »*

Enfin, il est important de souligner qu'un des interviewés ne se trouve ni dans une situation de restriction ni dans une situation modeste, car sa situation financière est bonne.

Pour conclure cette analyse, les entretiens révèlent que la situation de survie n'a pas été mise en avant par les participants. En revanche, la situation de restriction alimentaire a émergé de l'analyse. Des stratégies d'entraide ont alors été identifiées, permettant aux individus d'accéder à une alimentation suffisante. De plus, la situation modeste a également été soulignée et des stratégies visant à accéder à une alimentation plus saine ont été mentionnées. Nous ne pouvons donc pas confirmer notre hypothèse de départ, mais nous pouvons conclure que la situation modeste et de restriction mise en avant lors des entretiens entraîne des stratégies visant à garantir soit une alimentation en quantité suffisante, soit une alimentation de qualité et en quantité adéquate.

- **Analyse 2b : Avantage de manger seul – Avantage à manger en groupe – Apprentissage nutritionnel par l'autre**

Pour rappel, l'hypothèse 2b explore les conséquences de l'exclusion et de l'isolement, pouvant entraver les bénéficiaires dans leur capacité à composer des repas plus sains et durables, même après leur participation aux ateliers de la Madil.

Concernant les entretiens, certaines personnes interviewées ont exprimé un sentiment de solitude au quotidien, tandis que d'autres ont souligné ne pas se sentir seules.

*« Dans ton quotidien, tu te sens seule ou bien entouré ? En règle générale ? Oui, je me sens seule. »*

*« Donc dans ton quotidien, tu te sens seul ou bien entouré ? Bien entouré. »*

Par ailleurs, l'analyse a mis en évidence deux éléments chez les interviewés. Le premier élément peut être amené à travers le thème « avantages de manger seul ». En effet, parmi trois des interviewés, l'isolement offre des avantages, car manger en groupe pourrait apporter, entre autres, du stress et de la frustration en raison, d'un logement trop petit ou d'un budget élevé.

*« Quand je suis toute seule, j'ai ma cuisine pour moi toute seule et je peux me permettre de me préparer quelque chose que j'aime bien. »*

*« Et si tu invites quelqu'un, tu te dis, il faudrait quand même que j'achète de l'alcool pour eux. Ils voudront un apéro, ils voudront un digestif. C'est vrai que à ce niveau-là, ça te bloque, financièrement. »*

*« **Tu préfères être seule pour bien manger ? Oui, oui.** »*

*« Moi, manger, ça reste personnel. »*

Un deuxième élément concerne l'influence positive des repas en groupe sur les habitudes alimentaires. Parmi les trois interviewés, il ressort que le fait d'être seul peut entraîner une consommation alimentaire réduite, voire des sauts de repas. Une tendance se dégage à travers le thème « avantage de manger en groupe ». Pour ces personnes, les repas en groupe se révèlent être une incitation à manger davantage et à apprécier les aliments. De plus, ces moments offrent également des occasions de sortir de l'isolement.

*« **Et donc, cette solitude a un impact sur ton alimentation ? Ça a un impact sur mon alimentation.** »*

*« **Donc, tu as tendance à ne pas manger quand tu es seule et à bien manger accompagné ? Oui, c'est aussi le plaisir de manger, ce qui a été cuisiné.** »*

*« **Et est-ce que le fait d'être seul ou bien entouré va avoir un impact sur ton alimentation ? Entouré je mange, je mange beaucoup. Et tout seul, j'arrive pas à manger.** »*

Enfin, il convient de noter que pour deux des interviewés, le choix entre manger seul ou en groupe n'est pas problématique. Cependant, lorsqu'ils partagent un repas en groupe, le thème « l'apprentissage nutritionnel par l'autre » émerge, soulignant que pour eux, manger en groupe est synonyme de transmission ou d'adaptation des pratiques alimentaires

*« J'essaie moi-même de d'apprendre à manger des légumes à mes petits-enfants. J'ai une de mes filles qui ne mange aucun légumes, alors elle empêche mes petits-fils de manger des légumes. »*

*« Quand je mange seul, je mange plus ! Quand je mange avec quelqu'un, je mange moins ! Quand on est chez quelqu'un, on a peur de reprendre une assiette. Tandis que chez soi, on peut se resservir deux, trois assiettes et on mange autrement. »*

Pour terminer cette analyse, nous ne pouvons ni affirmer ni infirmer de manière définitive cette hypothèse. En effet, les réponses attendues ont donné une vision nuancée des conséquences de l'exclusion et de l'isolement sur les habitudes alimentaires. Certaines personnes semblent bien vivre leur solitude et même préférer manger seules, d'autres ressentent un impact négatif sur leur alimentation en l'absence de compagnie. De plus, certains interviewés ont exprimé le sentiment que la présence d'autrui lors du repas peut apporter un bénéfice à leur expérience alimentaire et ce par l'apprentissage donné ou reçu par sa compagnie. Il est apparu que les relations entre exclusion, isolement et habitudes alimentaires sont complexes et variables selon les interviewés.

- **Analyse 2c : Le psychologisme impactant la pratique alimentaire.**

Pour rappel, l'hypothèse 2c explore le lien entre la perte d'estime de soi et l'attitude alimentaire, et suggère que cette perte entrave les participants dans l'adoption d'une alimentation saine et durable, même après leur participation aux différentes animations.

Concernant les entretiens, il ressort que parmi quatre interviewés, une situation psychologique difficile a un impact significatif sur les habitudes alimentaires, notamment sur la cuisine et le fait de manger. Différents sous-thèmes ont été identifiés et regroupés sous le thème général : le psychologisme impactant la pratique alimentaire.

L'analyse montre que parmi deux interviewés, un épisode dépressif a entraîné une rupture complexe avec la nourriture, affectant à la fois le plaisir de manger et la volonté de cuisiner. Le sous-thème « manger impacté par la dépression » illustre cette relation.

**« Est-ce que tu aimes manger ? Est-ce que cela te procure du plaisir ? Et si non, pourquoi ? Je mange car je dois manger. Ça peut être du plaisir mais pas à chaque fois. Et par rapport au fait que à certain moment ça ne te procure pas de plaisir, ça vient d'où ? ça a toujours été présent ? Non, c'est depuis mes problèmes de burn-out avec somatisation digestive. »**

**« Avant ta dépression, c'était des repas réguliers ? Ah oui. Avant, je cuisinais pour les enfants tous les jours. Malheureusement, il y a eu le départ de ma sœur et tout s'est déclenché d'un coup. »**

L'analyse a également révélé que, parmi deux interviewés, des épisodes de stress et de mal-être influencent les habitudes alimentaires. Les sous-thèmes mis en avant sont « manger impacté par le stress » et « manger impacté par le mal-être ».

*« Dans ta peau, tu ne te sens pas bien, et ça va avoir un impact sur ton alimentation ? Pour moi, ça a un impact ! Tu m'as parlé de la mauvaise image que tu as de toi, est-ce que ça va avoir un impact sur ton envi de cuisiner ? Oui. Avant de manger trop de sucre, j'en mangé quand j'étais pas bien ... »*

*« C'est en fonction du contexte, de ce que tu ressens que tu manges beaucoup ? C'est en fonction du stress que j'ai, de la journée. »*

En revanche, pour le reste des interviewés, les éléments mis en évidence ne confirment pas l'hypothèse. Ces éléments, bien qu'intéressants, ne sont pas pertinents pour cette analyse.

Pour terminer cette analyse, nous ne pouvons ni affirmer ni infirmer de manière définitive cette hypothèse. En effet, parmi tous les interviewés, quatre n'ont pas fourni les réponses attendues. Néanmoins, une tendance se dessine et semble confirmer l'hypothèse. Un état psychologique difficile, incluant le stress, le mal-être et les épisodes dépressifs, semble avoir un impact sur le plaisir de manger, la consommation d'aliments sains, et parfois même sur l'envie de manger.

- **Analyse 3a - 3b : Ustensiles de cuisine suffisants – Stockage suffisant – Temps suffisant**

Les hypothèses 3a et 3b explorent comment l'absence d'horaires fixes, l'absence d'un lieu adéquat pour cuisiner, le manque d'équipement, et l'insuffisance d'espace de stockage influencent les habitudes alimentaires des personnes en situation de précarité ou de pauvreté. Ces facteurs pourraient entraver l'adoption d'une alimentation durable pour les participants, même après les animations de la Madil.

Ce qui ressort des différents entretiens est que, majoritairement, le manque d'ustensiles, d'espace de stockage et de cuisine, ainsi que le manque de temps, ne représentent pas des obstacles significatifs pour les personnes interviewées.

L'analyse a démontré que parmi les 7 interviewés, le thème «les ustensiles de cuisine suffisants» est majoritaire. La majorité des personnes interrogées disposent donc d'ustensiles suffisants pour cuisiner.

*« Tu possèdes beaucoup de matériel de cuisine : casserole ... ? Oui, j'ai des casseroles, des poêles et tout. »*

*« Tu ne rencontres pas de problème par rapport au manque d'ustensile ? Non, j'ai le plus simple. Une petite cuisinière, le four micro-ondes et c'est bien. »*

Même avec des moyens limités, les interviewés réussissent à acquérir des ustensiles à moindre coût, par le biais de dons ou de magasins sociaux.

*« **Quand tu cuisines du riz et des pâtes, tu as tous les ustensiles de cuisine ? On m'en a donné. Donc, ce n'est pas un obstacle qui t'empêche de cuisiner ? Non, suffit de regarder sur internet et tout ça, il y a des gens qui donnent des trucs. Et il y a des petits magasins sociaux qui vendent à bons prix. »***

L'analyse a également mis en avant que la plupart des interviewés disposent d'un espace de stockage suffisant pour leurs besoins alimentaires. Le thème de « stockage suffisant » est majoritaire dans les entretiens.

*« **L'espace de rangement, pour stocker nourriture, ustensiles, tu en as assez ? Oui, je suis équipé. »***

Cependant, pour certains, cela reste une stratégie pour conserver et avoir un maximum de quantité au niveau de la nourriture.

*« **Tu as assez d'équipement pour cuisiner ? Oui. Ça, oui. Et tu as assez de places pour stocker tes aliments ? Oui, dans la cave. J'ai trois congélateurs. Ils sont tous pleins. Ça t'aide bien les congélateurs ? Oui, oui. J'ai mon frigo congélateur avec trois tiroirs. J'ai mon bahut. Et en bas, j'ai un congèle trois tiroirs, et j'ai un autre congèle. Et il y a quoi dedans ? Des légumes surgelés, les frites, la viande, le pain ... j'arrive à stocker beaucoup parce que je mange pas beaucoup. »***

Enfin, l'analyse a montré que la plupart des interviewés ont suffisamment de temps pour cuisiner et ne considèrent pas cela comme un obstacle. Le thème du « temps suffisant » est largement présent.

*« **Est-ce que ton emploi du temps te permet de cuisiner ? Oui, il me permet. Quand il fait mauvais, et que je ne fais rien car il pleut, je prépare des plats. »***

Pour ceux qui manquent de temps, c'est principalement en raison d'un emploi du temps chargé ou de nombreuses activités, plutôt que d'une réelle contrainte de temps.

*« **Et donc tu as la possibilité de cuisiner ? Tu n'es pas empêché ? Non pas du tout. C'est plutôt, comme je bouge beaucoup, j'arrive en fin de soirée. »***

Pour conclure, l'analyse des entretiens a révélé que le manque d'ustensiles, d'espace de stockage et de temps ne constitue pas un obstacle majeur à la préparation des repas pour les personnes interrogées. La plupart disposent de ce dont ils ont besoin pour cuisiner et réussissent à

surmonter les défis posés par des espaces restreints ou des moyens financiers limités. Ainsi, il semble que l'hypothèse ne se confirme pas.

- **Analyse 4a : Magasins moins chers - Tactiques de diversification - manger sainement - le plaisir de l'enfant**

Pour rappel, l'hypothèse 4a met en avant l'influence du prix et des promotions sur les choix d'approvisionnement. En effet, le coût des offres et des promotions peut influencer les lieux d'approvisionnement choisis par les participants des ateliers de la Madil, entravant ainsi l'adoption d'une alimentation durable.

Les entretiens ont mis en lumière que les interviewés se tournent principalement vers des magasins discount et moins chers. Parmi les six entretiens réalisés, l'analyse révèle un thème général que l'on peut nommer « magasins moins chers », avec plusieurs sous-thèmes « magasins discount » et « centres commerciaux avec promotions ». En effet, les interviewés ont déclaré se rendre dans ces magasins car ils étaient les moins chers.

*« Habituellement c'est Aldi. Pour l'instant, c'est beaucoup Aldi, et parfois Lidl. Évidemment, je vais au moins cher ! Quand il y a des promotions, ou, quand je vois des promotions. Pour le moment, il y a des deux pour le prix d'un chez Carrefour. Ça permet de faire une petite économie, d'acheter des trucs un peu à l'avance, tu vois ! »*

*« **Où fais-tu tes courses habituellement ? Lidl à côté de chez moi, Carrefour aussi... Et tu vas dans ces magasins en raison du prix réduit et des offres promotionnelles ? Pour le prix et parce que je trouve plus ce que je veux et ce qui est le moins cher aussi !** »*

*« Intermarché, il y a certains produits qui ne sont pas chers. **Il y a des offres promotionnelles ? Oui, c'est pas très cher.** »*

Lorsque les moyens financiers sont présents, le choix du magasin devient plus large et moins limité à un type. Une des personnes interviewées, qui ne rencontre pas de problèmes financiers, préfère le confort d'acheter dans des magasins proches, même si les prix ne sont pas les plus avantageux. Cette personne se tourne vers des magasins plus haut de gamme.

*« **Pour tes courses, quels magasins privilégies-tu ?** Je vais prendre mon pain chez le boulanger. Par facilité, j'ai un Spar pas loin de chez moi, je prends le Ravel et j'y vais. Ça m'arrive parfois, d'aller au Lidl ou Delhaize où ça se présente. Je ne regarde pas les promos. »*

L'analyse met également en avant un autre thème généralisé qui est celui des « tactiques de diversification alimentaire ». En effet, parmi deux interviewés, il a été souligné qu'ils se rendaient en dehors de la Belgique pour faire leurs courses. Le sous-thème émergent de « tactiques de diversification alimentaire » est « ravitaillement à l'étranger ».

*« **Donc tu fais tes courses principalement aux Pays-Bas ? En Hollande, ou alors dans les grandes surfaces. Et tu te diriges vers des magasins qui font des promotions ? Le magasin en Hollande propose des promotions ? Ce sont des magasins allemands implantés aux Pays-Bas. Et en Allemagne, c'est moins cher la nourriture. »***

*« **Et tu vas dans les magasins en Hollande par habitude, par nécessité ? Pourquoi ? Non, c'est une promenade pour moi. Je vois autre chose que Liège. C'est un voyage pour moi. Déjà, je ne paye pas le bus et c'est une sortie. J'ai marché et après je suis plus calme chez moi. Tous les prix, je les compare. »***

Le second sous-thème émergent de « tactiques de diversification alimentaire » est la « recherche numérique de promotions ». En effet, parmi les deux interviewés, il a été souligné qu'ils allaient régulièrement sur internet pour rechercher des promotions.

*« Je regarde selon les légumes de saison et les prix. Ce que je fais encore bien, c'est d'aller chez CashItalia car ils font des chouettes promos et je regarde sur leur page Facebook. »*

*« **Quand tu cherches cette bonne alimentation, dont tu parles, tu regardes sur internet et tu vas dans plusieurs magasins de la région ou d'ailleurs ? Partout ! J'ai une application directement, elle me dit que c'est moins cher là. »***

Enfin, le dernier sous-thèmes émergent de « tactiques de diversification alimentaire » est « l'achat en gros ». En effet, une des interviewés va sur le marché pour acheter en gros car c'est moins cher.

*« **Et tiens, quand tu fais tes courses, tu prends des conserves ? Je prends en bocaux, chou. Sinon c'est frais, mais c'est rare quand c'est les boîtes. J'en ai au colis ! Il y a que le dimanche que je vais sur le marché de la Batte, où je me prends deux, trois kilos de concombres, tomates, et des salades et courgettes. C'est le moins cher à la Batte ? Oui, oui. C'est deux kilos de concombres pour presque 5 euros ! »***

Toutes les tactiques mises en lumière leur permettent d'accéder à des produits de meilleure qualité sans dépasser leur budget.

Dans ce point, il faut souligner l'apparition récurrente du thème manger sainement. En effet, les produits achetés ne sont pas nécessairement choisis pour leur facilité de cuisson ou de préparation. Plusieurs interviewés privilégient des aliments sains et cherchent à augmenter la proportion d'aliments frais dans leur alimentation. L'un des interviewés se rend, par exemple, dans un magasin bio pour acheter certains produits. Cette dimension est fortement présente dans les entretiens et sera abordée plus en détail dans la partie discussion.

*« **Qu'est-ce qui va déterminer le choix de tes aliments ?** Je pars du principe qu'en allant aux deux magasins bio, je dois faire confiance aux producteurs locaux. C'est le cas pour les farines et fruits. Donc, je me base là-dessus. J'ai envie de croire que c'est sain, ce qu'ils proposent au niveau farine, fruit, certains légumes, courgettes et carottes. »*

*« Sinon, je prends aussi un saucisson mais de temps en temps ! Je ne peux pas en prendre tout le temps. Je me dirige vers les trucs végan, je crois que je vais devenir végétarien. **Tu fais attention à ton alimentation, par rapport à ta santé ?** Santé, oui. »*

*« **Tu essaies d'avoir une alimentation saine et variée ?** Oui, oui. Asperges, je mange. Céleri, betterave rouge. »*

Enfin, il faut également souligner que le choix alimentaire est souvent influencé par la présence d'enfants dans le foyer. L'analyse met en avant le thème « le plaisir de l'enfant ». En effet, deux interviewés choisissent les aliments en fonction des préférences des enfants et petits-enfants.

*« Que ce soit des céréales ou des choses ainsi. Mon fils, il aime bien les céréales, les marques Nestlé ou quoi, qui sont tout de suite beaucoup plus chères. »*

*« **Et tu as d'autres produits ?** Comme je te l'ai dit, c'est ce qu'aiment mes petits-enfants. »*

Pour conclure l'analyse de l'hypothèse 4a, les entretiens ont clairement mis en évidence que les interviewés se tournent principalement vers des magasins discount et des centres commerciaux offrant des promotions pour réaliser des économies. Ainsi, l'hypothèse semble se confirmer. Cependant, malgré les contraintes budgétaires, plusieurs interviewés privilégient les aliments frais et sains, certains allant même jusqu'à acheter dans des magasins bio. De plus, certains interviewés utilisent diverses stratégies pour maintenir une alimentation de qualité tout en respectant leurs contraintes budgétaires.

- **Analyse 4b : Qualité insuffisante – Aide indispensable – Qualité suffisante – Choix des produits**

Pour rappel, l'hypothèse 4b soutient que l'impact des distributions alimentaires pourrait entraver l'adoption d'une pratique alimentaire durable pour les participants des animations de la Madil. La réalité des produits donnés lors de la distribution de colis alimentaire pourrait maintenir ces personnes dans des choix alimentaires peu variés.

Concernant les entretiens, l'analyse a mis en lumière que parmi la majorité des personnes interrogées, cinq individus, ne reçoivent pas de colis alimentaires. Cependant, il faut souligner que parmi eux, deux interviewés ont évoqué qu'ils ont à un moment bénéficié de l'aide alimentaire. Ils ont mis en avant une expérience mauvaise due à la qualité médiocre des produits. Le thème qui a émergé à travers l'analyse est « qualité insuffisante ».

*« Pas mauvaise, mais on doit à chaque fois rajouter des trucs avec ! Il n'y a pas que des bons trucs dedans. »*

*« **Tu ne peux pas avoir des colis car tu as trop de revenus ?** Non ce n'est pas ça. Je crois pas non. On n'a pas demandé. Une fois on a demandé et quand on y est allé, c'était des plats pas bons. C'était des plats périmés. On a donc décidé de ne plus y aller ! »*

Deux interviewés reçoivent des colis alimentaires. Cette aide reste pour eux une aide indispensable, un plus pour leur quotidien. Le thème qui est ressorti à travers l'analyse est « aide indispensable ».

*« **Et donc ça t'aide beaucoup les colis ?** Oui, parce que je vais au Téléservice et à la Croix-Rouge. »*

*« Pour le moment, j'ai aussi quand même la chance d'avoir les colis de l'asbl. Ça aide ! Comme on dit, ça met du beurre dans les épinards ! »*

L'analyse a également fait émerger le thème de la « qualité suffisante ». En effet, ils ont mentionné que même si la qualité n'est pas supérieure, elle est suffisante.

*« **Et tu trouves que c'est une bonne alimentation les colis ?** Les produits frais, oui, mais les produits en boîte, non. On reçoit aussi de la viande au Téléservice, qu'avant on n'en recevait pas. **Et tu prends quoi ?** Surtout les légumes. Les légumes frais que l'on mange. Sinon c'est en boîte ! Mais en boîte c'est haricot, pois et carotte. »*

L'analyse a également fait émerger le thème « choix des produits ». Ainsi, les personnes ont le choix dans les produits, ils peuvent sélectionner ce qu'ils veulent. Avec un accès à des produits frais : légumes fruits ...

*« Tu as le choix au niveau de tes colis ? Oui, on choisit ce que l'on veut. Sauf quand c'est l'Europe. Tout le monde a la même chose. »*

*« C'est une semaine sur deux, le lundi, le mardi et le vendredi. Donc le lundi, c'est en général, quelques légumes, fruits. Le mercredi, c'est les surgelés et quelques conserves. Le vendredi en général, c'est du pain et parfois des légumes, ça dépend de ce qu'il reste. »*

Pour conclure l'analyse de l'hypothèse 4b, il est difficile de confirmer ou d'infirmer. En effet, le nombre d'interviewés bénéficiant des colis, sont peu nombreux cela ne permet pas de créer une généralité. Toutefois, certains des interviewés bénéficiaires de cette aide, trouvent cela indispensable dans leur quotidien mais ils soulignent une qualité variable des produits reçus. Par ailleurs, d'autres interviewés qui ont cessé de bénéficier de cette aide ont mentionné la mauvaise qualité des produits comme repoussoir, une distribution de produits proches de la date de péremption et peu diversifiés.

- **Analyse 5a : Bons souvenirs - Souvenirs d'enfance - Souvenirs mémorables - Changement perçu - Pas de changement perçu - Lieux de partage, d'écoute et de bienveillance - Information adaptée - Lieux d'apprentissage - Préoccupations alimentaires préexistantes**

Pour rappel, l'hypothèse 5a explore la façon dont les animations organisées par la Madil ont eu un impact positif en influençant favorablement la perspective et les motivations des participants quant à l'adoption de pratiques alimentaires durables, même dans des conditions difficiles. Ces animations ont offert une approche non culpabilisante, encourageant les participants à envisager des pratiques alimentaires plus durables malgré leurs circonstances difficiles. De plus, ces ateliers ont servi de lieux d'échanges d'informations essentiels, permettant aux participants de discuter de leur vision de l'alimentation et de partager des pratiques.

Concernant les entretiens, différents points ont été abordés par les interviewés. Le thème des « bons souvenirs » est apparu régulièrement parmi les participants. En effet, ces derniers ont fait émerger des souvenirs vifs et des expériences marquantes liées aux animations. Les visites ont été particulièrement appréciées, offrant des moments d'apprentissage, entre autres.

« *La ferme, c'était bien ! Et en plus, quand j'ai vu le grand champ avec plein de légumes, j'étais étonné, car je n'avais jamais fait attention alors que je vais souvent là-bas. »*

« *Le pain, j'ai bien aimé. Les deux fermes, j'ai bien aimé, moi ! »*

« **Tu te souviens d'autres animations ? Des fermes. De la ferme Larock et Beauregards. C'était intéressant ?** Oui, j'avais fait un récit pour faire un retour lors d'une réunion. Je me souviens, il y avait une yourte, il allait recevoir plus de cinq cents poules. »

« *La première ferme à Bonnelles, Beauregard, j'aimais bien. Il avait expliqué les légumes, et comment on les plante. »*

L'atelier pain a été également un moment particulièrement mémorable pour les participants, comme en témoignent les citations suivantes. L'analyse met en avant le thème des « souvenirs mémorables ».

« *L'atelier Pain, j'avais super bien apprécié. »*

« *J'ai beaucoup apprécié l'atelier pain, je n'avais jamais fait de pain de ma vie. J'ai été bluffé par le résultat. Ça a vraiment été pour moi une très belle expérience. »*

« *Essentiellement, je me rappelle de l'atelier pain. C'est celui qui m'a marqué le plus. Parce que je suis directement concerné, je fais mon pain depuis vingt ans. Cet atelier m'a fait prendre conscience qu'il y avait des qualités de farine en fonction des dates de péremption. »*

« **Et par rapport à cette animation, qu'est-ce qui t'a marqué ?** Le toucher, de faire sa pâte soi-même. Pour les explications, je suis quelqu'un où ça rentre par une oreille et ça ressort par l'autre. C'était le fait d'avoir fait un pain, de pratiquer et de pratiquer en groupe. En groupe, c'est plus agréable. »

Certains interviewés ont évoqué des souvenirs d'enfance déclenchés par les ateliers. Le thème « souvenirs d'enfance » a émergé.

« *Il y a des moments où je me souvenais de mon enfance. Par rapport aux fruits, j'ai vécu avec les légumes et les fruits. »*

« *Ça m'a rappelé des souvenirs de mon enfance, chez mon grand-père, oui ! J'avais complètement oublié mon grand-père qui plantait des petits pois et je les mangeais directement dans le jardin avec ma sœur. »*

Les animations ont également entraîné des changements perceptibles dans les habitudes alimentaires de certains participants, comme une augmentation de la consommation de légumes frais. Le thème « changement perçu » a émergé.

*« Depuis qu'on a fait ces trucs-là, quand on a parlé de l'alimentation, je crois que j'ai commencé à changer là, puis quand on m'a dit que j'avais des problèmes de santé, j'ai commencé à changer aussi. »*

*« Un peu manger mieux quand même. »*

*« Je mange plus de concombre, salade et tomates ! Tu manges plus de légumes frais ? Oui, encore plus ! »*

Cependant, chez d'autres interviewés, il n'y pas eu de modifications significatives dans leurs habitudes alimentaires, malgré une appréciation générale des activités. L'analyse met en avant le thème « pas de changement perçu ».

*« Depuis les animations, rien n'a changé concernant ton alimentation ? Non. »*

*« Et ce que tu as appris, tu as pu le mettre dans ton quotidien ? Non pas du tout. J'ai retenu des choses mais je ne les fais pas chez moi. »*

L'ambiance bienveillante et l'écoute attentive des organisateurs ont favorisé un échange ouvert et sans jugement. Les participants ont trouvé un espace de partage où leurs préoccupations alimentaires ont été prises en compte. L'analyse met en avant le thème « lieux de partage, d'écoute et de bienveillance ».

*« Les filles étaient super bienveillantes, à l'écoute ! Je me souviens qu'elles étaient vraiment à l'écoute, elles ont écouté chacun, les anecdotes et tout. »*

*« Ces animations ont permis de bons moments de partage de groupe. »*

*« Déjà avec la femme de la Madil, j'ai pu discuter, parler sans crainte de jugement. »*

Les informations fournies lors des animations ont été jugées accessibles et enrichissantes. Les discussions ont permis une réflexion approfondie et un apprentissage. L'analyse met en avant les thèmes « information adaptée » et « lieux d'apprentissage ».

*« Ok merci. Et est-ce que les informations apportées durant les animations étaient accessibles ? Très riches. À la ferme Larock, oui, mais des deux côtés, les jeunes filles, je les trouvais fort ouvertes. Elles étaient dans le partage. »*

*« J'ai appris pas mal de choses durant ces animations. Quand on est allé chercher des tomates chez le maraîcher à Neupré. Ça m'a montré que les tomates que l'on achète, on trouve de moins en moins le goût de la tomate. »*

*« Qu'il y avait deux sortes de pain et non de farine. Deux sortes de pain à l'ancienne, du pain plus consistant avec la farine. Voilà, j'ai appris certains trucs sur le pain. »*

Enfin, l'analyse met en lumière le thème « préoccupations alimentaires préexistantes ». De nombreux participants étaient déjà conscients des problèmes liés à l'alimentation. Ce fait sera abordé dans le point discussion.

*« Est-ce que tu trouves que durant ces animations, tu as pu apporter ta vision concernant ton alimentation ? Moi, je vais dire que du fait que mon fils est né avec une hypertrophie cardiaque et un trouble du glucose, et moi, des problèmes d'intestins depuis pas mal d'années. Donc moi, ça fait pas mal d'années que j'ai remis mon alimentation en question ! »*

*« Ce que l'on avait parlé avec les filles avec les cartes. Moi, je n'ai pas été très surprise, car j'essaie d'avoir une alimentation saine. J'ai l'impression d'appliquer ça, au quotidien. Dans la famille de ma maman, mes oncles et tantes, agriculteurs, ont toujours été habitués à manger sainement et même ma maman cuisinait, elle n'a jamais été dans un principe de malbouffe. »*

En conclusion, nous pouvons confirmer notre hypothèse de départ. En effet, le récit des participants révèle des souvenirs vivaces et des expériences marquantes des animations. Certains ont exprimé des changements perceptibles dans leurs habitudes alimentaires après les animations, comme une augmentation de la consommation de légumes frais. Toutefois, d'autres n'ont pas rapporté de modifications significatives.

L'ambiance bienveillante et l'écoute attentive des organisateurs ont favorisé un échange ouvert et sans jugement. Les participants ont trouvé un espace de partage où leurs préoccupations étaient prises en compte. Les informations fournies lors des animations ont été jugées accessibles et les discussions ont permis une réflexion approfondie sur la qualité des aliments.

Cependant, il faut souligner que la préoccupation concernant leur alimentation était déjà présente chez tous les participants. En effet, il a été souligné que des changements vers une alimentation plus équilibrée et plus saine avaient déjà été mis en place. Les entretiens ainsi que l'analyse générale révèlent que les participants étaient déjà conscients de l'importance d'une bonne alimentation et avaient commencé à prendre des mesures en ce sens avant les animations.

### **4.1.3 Discussion**

Ce mémoire, qui adopte une approche hypothético-déductive, vise à répondre aux diverses hypothèses formulées au début de l'étude. Nous avons alors mené des observations pour vérifier si les résultats obtenus sont en accord avec nos attentes initiales. Nous allons maintenant examiner les principaux points révélés par l'analyse, en lien avec les hypothèses, tout en abordant les éléments inattendus et non traités dans la littérature.

Ce point se concentrera sur ces aspects, permettant ainsi l'identification de nouvelles hypothèses dans la conclusion générale et offrant une vision plus approfondie des hypothèses abordées dans ce travail. Pour ce faire, nous avons articulé cette partie autour de trois éléments : l'adoption d'une alimentation saine – durable, l'adoption empêchée d'une alimentation saine – durable, et l'adoption favorisée d'une alimentation saine – durable.

- **Adoption d'une alimentation saine – durable**

Premier élément, la préoccupation pour la santé :

Les préoccupations de santé sont un moteur important de changement vers une alimentation saine pour les interviewés. En effet, ces personnes montrent une attention particulière à leur alimentation en raison de problèmes de santé personnels ou en lien avec une situation familiale. Nous allons prendre quelques exemples tirés des entretiens.

Un interviewé a mis en avant qu'il a dû réévaluer son alimentation en raison des problèmes cardiaques et d'un enfant, ainsi que de ses propres problèmes intestinaux personnels.

Un deuxième interviewé met en avant le fait qu'il a été influencé par les problèmes de santé d'un parent. Il a souligné l'importance d'une alimentation saine pour éviter des maladies comme le cholestérol élevé et les artères bouchées qui ont touché ce parent.

Et un autre participant a dû changer son régime alimentaire à cause de son diabète, illustrant comment des conditions médicales spécifiques poussent les individus à modifier leurs habitudes alimentaires.

Deuxième élément, la non-confiance en les produits alimentaires transformés :

La méfiance envers les produits alimentaires transformés pousse quelques participants à privilégier les aliments non transformés, perçus comme plus sûrs et surtout plus sains.

En effet, certains interviewés préfèrent préparer eux-mêmes leurs repas pour contrôler les ingrédients utilisés, pour éviter ainsi les pesticides et les colorants présents dans les produits transformés ou pour s'assurer de la qualité et de la sécurité de son alimentation.

#### Troisième élément, le contexte culturel et familial :

Le contexte culturel et familial joue un rôle significatif dans les choix alimentaires actuels des participants, les incitant à opter pour une alimentation saine malgré les difficultés rencontrées. Nous allons illustrer cela à travers quelques exemples tirés des entretiens.

Un des interviewés a été fortement influencé par sa grand-mère, qui préparait des repas sains quotidiennement lorsqu'elle était dans son pays d'origine.

Un autre interviewé, ayant beaucoup voyagé, a développé une alimentation diversifiée culturellement, appréciant les différentes cuisines tout en conservant des habitudes alimentaires saines. Il a également souligné l'influence de ses grands-parents, qui ne sont pas originaires de Belgique.

Et un autre interviewé a mis en avant l'alimentation saine fait partie de son quotidien. Car dans la famille de ma maman, mes oncles et tantes, agriculteurs, on a toujours été habitué à manger sainement et même ma maman cuisinait, elle n'a jamais été dans un principe de malbouffe. J'ai essayé de garder ça dans mon quotidien.

Enfin, un autre interviewé met en évidence le fait que dans sa famille, tous sont des agriculteurs, qu'ils ont été habitués à manger sainement et qu'ils n'ont jamais favorisé la malbouffe.

Pour conclure, tous ces éléments montrent que le changement vers une alimentation saine est motivé par des préoccupations de santé, une méfiance envers les produits transformés et une éducation culinaire familiale. Ces facteurs culturels, familiaux et individuels, bien qu'ils ne soient pas toujours abordés comme des vecteurs de changement vers une alimentation saine dans la littérature, ont été en partie démontrés dans notre recherche. En effet, il a été mis évidence que le comportement alimentaire est façonné par l'identité individuelle et le contexte social, ainsi que par divers déterminants externes et internes.

- **Adoption empêchée d'une alimentation saine - durable**

Premier élément, la contrainte budgétaire :

Pour les hypothèses 1a, 1b et 2a, on peut clairement constater qu'elles convergent toutes vers un même constat : l'argent exerce un impact significatif sur les habitudes alimentaires. À partir de là, on peut mettre en lumière différents points.

En effet, les entretiens révèlent, dans un premier temps, que la situation financière influence grandement les choix alimentaires des individus. Une personne disposant d'un budget financier conséquent aura tendance à privilégier des aliments plus sains, tandis que ceux avec un budget limité rencontreront des difficultés à accéder à des produits de qualité. Nous allons prendre quelques exemples tirés des entretiens.

Un interviewé mentionne avoir à peine de quoi survivre et donc a peu pour manger. L'apport de colis alimentaire est important pour celui-ci.

Un autre interviewé indique que son budget est restreint, les priorités étant les factures et le loyer et peu pour l'alimentation.

Enfin, un des interviewés peut dépenser beaucoup pour l'alimentation, car son budget consacré à celui-ci est important.

De plus, on observe que l'augmentation du prix de l'énergie affecte également les habitudes culinaires. Alors que ceux avec des moyens financiers confortables ne sont pas impactés, ceux avec un budget restreint doivent ajuster leurs choix alimentaires en conséquence.

Certains interviewés mentionnent ne plus cuisiner de plats élaborés en raison de la hausse des prix de l'énergie. D'autres font des plats chauds en grandes quantités pour économiser sur les coûts énergétiques.

Enfin, un interviewé ne rencontrant pas de problèmes financiers parvient à cuisiner sans contrainte et de manière saine.

Pour terminer, les entretiens révèlent qu'une situation de restriction alimentaire émerge chez certaines interviewées. Certains bénéficient de l'aide d'associations caritatives pour compléter leur alimentation, tandis que d'autres affirment faire de leur mieux pour maintenir une alimentation saine, même en situation financière précaire.

Ces éléments indiquent que le passage à une alimentation saine peut être entravé par des questions budgétaires, telles que la disponibilité financière pour acheter des aliments sains,

l'impact des fluctuations des prix sur les choix alimentaires, ainsi que sur le coût de la préparation des repas et la hausse des factures énergétiques liées à la cuisson. Bien que certains de ces éléments aient déjà été partiellement relevés dans notre revue de la littérature, d'autres sont clairement mis en évidence dans nos résultats, même si les résultats ne se sont pas avérés totalement exacts.

#### Deuxième élément, l'impact psychologique :

L'hypothèse 2c, explorant le lien entre la perte d'estime de soi et l'attitude alimentaire, a permis d'aborder le problème d'un manque de confiance. Cependant, l'analyse semble dessiner une tendance qui est que les troubles psychologiques ont un impact sur les habitudes alimentaires chez certains interviewés. En effet, la dépression, le burn-out, des situations familiales conflictuelles ou un manque de confiance, mis en avant par les interviewés, a un impact significatif sur l'envie de manger et de manger sainement. Nous allons prendre quelques exemples tirés des entretiens.

Un des interviewés évoque que ses problèmes de santé, liés à un burn-out avec somatisation digestive, ont affecté son plaisir de manger. Les troubles étaient liés à l'anxiété et aux problèmes familiaux, entraînant une perte du plaisir alimentaire qu'il avait autrefois.

Un autre interviewé relate sa difficulté à manger seul après une période de dépression. Même en présence d'une personne, il ne parvient qu'à manger une demi-assiette, et préfère ne pas manger de plats tels que les pommes de terre ou la viande.

Enfin, un interviewé mentionne son ancienne habitude de consommer beaucoup de sucre lorsqu'il se sentait mal dans sa peau.

- **Adoption favorisée d'une alimentation saine - durable**

#### Premier élément, stratégie de consommation :

Les hypothèses 1a et 1b ont révélé des éléments intéressants, montrant que les interviewés développent diverses stratégies pour gérer leur budget alimentaire. En effet, certains interviewés avec des budgets restreints mettent en place des stratégies d'optimisation budgétaire alimentaire, leur permettant ainsi d'accéder à une alimentation saine et de qualité.

Par exemple, certains comparent constamment les prix pour trouver les options les moins chères, tandis que d'autres préfèrent se rendre dans des pays européens voisins où l'alimentation est moins coûteuse. D'autres encore se tournent vers les marchés ou les magasins proposant des

offres et des promotions, et optent également pour l'achat en gros pour bénéficier de prix plus avantageux.

### Deuxième élément, les animations promotrices de changement et créateur de souvenir :

Les différentes animations ont été perçues comme un moteur de changement pour certains des participants, tandis qu'elles ont créé des souvenirs forts chez l'ensemble des interviewés. En effet, ces derniers ont rapporté des expériences significatives et des souvenirs marquants des activités proposées. Certains ont exprimé des changements perceptibles dans leurs habitudes alimentaires après les animations, tandis que d'autres n'ont pas signalé de modifications notables dans leurs pratiques alimentaires. L'ambiance bienveillante et l'écoute attentive des organisateurs ont favorisé un échange ouvert et sans jugement.

L'atelier pain a particulièrement marqué les participants et a été un moteur d'apprentissage important. Par exemple, l'un des interviewés, qui fait son propre pain depuis vingt ans, a souligné qu'il avait appris une chose importante : la qualité et la fraîcheur de la farine sont essentielles pour une bonne fermentation. De même, un autre interviewé a partagé son enthousiasme pour l'atelier pain, exprimant sa préférence pour cuisiner en groupe plutôt que de travailler seul. Il a souligné l'importance de l'ambiance collective et de l'entraide pour maintenir sa motivation et favoriser l'apprentissage.

Les discussions et les activités de groupe, ont été des moments importants pour les participants. Ils ont pu exprimer leurs opinions et partager leurs expériences sans crainte de jugement. De plus, la présence de professionnels et les échanges avec eux ont été perçus comme enrichissants et motivants.

Certains interviewés ont également souligné que les animations leur avaient permis de découvrir de nouveaux aspects de l'alimentation et de la culture biologique. Par exemple, un interviewé a exprimé son étonnement en découvrant la diversité des légumes dans une ferme. Il a également été marqué par la découverte de variétés de tomates qu'il n'avait jamais vues auparavant.

Ces mêmes animations ont également ravivé des souvenirs d'enfance pour certains interviewés. Par exemple, un interviewé a évoqué des moments passés dans les jardins de ses grands-parents et le plaisir de déguster des légumes frais.

Malgré ces expériences positives, des obstacles à l'adoption d'une alimentation durable et de qualité ont été identifiés par certains interviewés, notamment le coût plus élevé des produits et la distance pour accéder aux fermes et aux espaces d'autocueillette. Pour surmonter ces défis,

ils ont suggéré des solutions telles que la création de circuits courts et la livraison de produits directement aux consommateurs.

En conclusion, tous ces éléments ont mis en lumière qu'il existe des moyens de favoriser une adoption vers une alimentation saine et durable. Par exemple, différentes stratégies permettent aux individus de gérer leur budget alimentaire de manière efficace, en recherchant des options moins coûteuses et en favorisant l'achat en gros ou dans des endroits où les produits sont moins chers. De plus, les animations ont permis de favoriser cette adoption en offrant une plateforme d'apprentissage et de partage précieuse, favorisant ainsi une prise de conscience sur les enjeux de l'alimentation durable. L'ambiance positive, les interactions enrichissantes et les connaissances acquises ont contribué à créer des souvenirs durables et à motiver certains participants à adopter des pratiques alimentaires plus saines et durables.

## IV Conclusions et perspectives

---

La conclusion d'un mémoire constitue la dernière étape. Elle doit fournir une réponse claire à la question de départ et à ses sous-questions, en s'appuyant sur une analyse et une méthodologie solide. Il est important que cette conclusion soit autonome, c'est-à-dire qu'elle puisse être comprise indépendamment des détails méthodologiques et analytiques du mémoire. Il est également essentiel d'offrir une perspective compréhensible par d'autres, ce qui permet de situer notre recherche dans un contexte plus large et d'ouvrir la voie à de futures études (Lièvre, 2016).

Nous avons structuré cette conclusion en trois sections distinctes. Tout d'abord, nous avons récapitulé les différentes parties du mémoire en mettant l'accent sur les objectifs initiaux et en répondant à la question de recherche ainsi qu'à ses sous-questions. Ensuite, nous avons identifié et discuté les limites rencontrées au cours de la recherche. Enfin, nous avons exploré et décrit les perspectives futures de ce travail.

- **Manger et manger durable : Un retour à la source**

Nous avons donc structuré notre travail en différentes parties, chacune avec des objectifs bien définis.

Nous avons, tout d'abord, la première partie avec comme objectif de présenter de manière approfondie et globale trois notions essentielles dans cette recherche. Nous retrouvons la notion multidimensionnelle de l'acte de « manger », afin d'en comprendre la signification profonde, car cela est essentiel pour envisager des actions visant à promouvoir une pratique alimentaire durable. Comme l'écrivait Margaret Mead : « Avant de chercher à changer les habitudes alimentaires, il est nécessaire de comprendre quelle signification globale englobe le fait de manger, de se nourrir... ». Ensuite, nous abordons les notions complexes de la précarité et de la pauvreté. Notre objectif était d'identifier les critères et de mieux définir les individus composant notre groupe cible. Nous avons également examiné les conséquences de la précarité et de la pauvreté sur l'alimentation des individus, mettant en lumière leur impact significatif sur ceux qui y sont confrontés. Ainsi, nous soulignons l'importance de garantir à ces personnes l'accès à une alimentation de qualité. Enfin, nous explorons la notion, ou plutôt la vision, de l'alimentation durable, qui s'ouvre sur des horizons politiques, sociaux et environnementaux, et vise à inclure solidairement toutes les personnes, y compris les plus fragilisées. Nous avons expliqué ce qui a favorisé l'émergence de cette vision dans notre société contemporaine et

fourni une définition claire, car cela permet de mieux comprendre ses objectifs et ses implications.

Nous avons, ensuite, la deuxième partie avec pour but de présenter notre questionnement, d'introduire notre question de recherche ainsi que les hypothèses. Nous retrouvons notre questionnement visant à récolter le vécu de personnes en ce qui concerne leurs pratiques alimentaires, et ainsi obtenir une compréhension des difficultés rencontrées dans leur alimentation au quotidien. Ensuite, nous présentons la question de recherche : « *Quels sont les changements perçus par les bénéficiaires du service d'insertion sociale de l'Association sans but lucratif Téléservice Seraing et Environs dans leur pratique alimentaire à la suite de leur participation à des ateliers organisés par la Maison de l'Alimentation Durable de Liège ?* » ; et la sous-question : « *Quels pourraient être les freins et les obstacles rencontrés par ces personnes pour adopter une pratique plus durable, même après leur participation aux ateliers ?* ». Enfin, nous abordons les hypothèses basées sur la littérature.

Nous avons, après, la troisième partie avec pour but d'introduire notre méthodologie. Nous présentons les actions servant de matériel, les interviewés, le guide utilisé pour les entretiens et nous avons présenté partiellement l'outil d'analyse des ceux-ci.

Nous avons, enfin, la dernière partie avec pour objectif de faire un retour du terrain en sorte de pouvoir infirmer ou confirmer nos différentes hypothèses. Le but est également, in fine, de tenter de répondre de manière la plus exhaustive et large possible à notre question de départ et à ses sous-questions.

Pour conclure toute cette démarche, nous sommes à présent en mesure de tenter d'apporter une réponse à notre question de recherche et à sa sous-question.

Pour ce qui est de notre sous-question : les freins et obstacles à l'adoption de pratiques alimentaires durables incluent des contraintes financières, des coûts énergétiques élevés, des ressources limitées, des états psychologiques difficiles, des habitudes sociales et culturelles, la qualité variable des aides alimentaires, et des stratégies de survie axées sur la suffisance plutôt que sur la durabilité. Néanmoins, cette réponse générale doit aussitôt être nuancée, car bon nombre de participants ont mis en avant qu'ils étaient déjà conscients de l'importance d'une alimentation durable et ont montré une volonté de faire des choix alimentaires plus responsables malgré leurs contraintes. De plus, certains participants ont développé des stratégies d'optimisation budgétaire et énergétique pour essayer d'intégrer des pratiques alimentaires plus durables dans leur quotidien.

Quant à la réponse à notre question de recherche proprement dite : des changements sont clairement perçus par les participants aux ateliers organisés par la MAdiL. En effet, les animations ont eu un impact positif en renforçant la perspective et les motivations des participants à adopter des pratiques alimentaires durables. Les ateliers ont laissé des impressions durables, encouragé des changements dans les habitudes alimentaires et créé un environnement de partage et d'apprentissage. Ils ont renforcé le lien émotionnel des participants avec les pratiques alimentaires durables grâce à des souvenirs vivants et à des expériences marquantes.

Les participants ont montré une meilleure compréhension des principes de l'alimentation durable et ont adopté des pratiques alimentaires plus saines. Certains ont rapporté une augmentation de la consommation de légumes et de produits locaux, ainsi qu'une réduction de la consommation de produits transformés. D'autres cependant n'ont pas observé de changements significatifs dans leurs habitudes alimentaires malgré leur appréciation positive des ateliers.

Enfin, il est important de noter que de nombreux participants étaient déjà conscients de l'importance d'une bonne alimentation et avaient déjà commencé à prendre des mesures en ce sens avant de participer aux animations. Ainsi, les ateliers ont-ils alors principalement servi à renforcer et à enrichir des pratiques déjà en cours. Ces résultats soulignent l'importance de soutenir continuellement les démarches des uns et des autres et de trouver des solutions pour surmonter les barrières évoquées.

- **Manger et manger durable : les limites**

Il convient d'attirer l'attention sur l'importance de pondérer les résultats de notre recherche, qui comporte certaines limites. En effet, tout travail de recherche, aussi abouti soit-il présente de telles limites. Elles peuvent être de nature conceptuelle ou méthodologique (Kalika, Mouricou, Garreau, 2021).

Dans un premier temps, nous pouvons souligner que la proportion des personnes interrogées ne permettait pas un large éventail de réponses. En effet, les hommes étaient peu représentés et les personnes plus âgées étaient sur-représentées, ce qui a pu introduire un biais dans les résultats.

Il aurait été intéressant d'ajouter des profils d'interviewés similaires, par exemple, en termes : d'âge ; de revenus ou d'aides provenant de même organisme ; de situations familiales (familles

monoparentales, personnes isolées, en couple). Cela aurait permis d'examiner si ces caractéristiques ont, par exemple, un impact sur la consommation d'une alimentation durable.

De plus, la définition large de la précarité et de la pauvreté aurait pu être évitée afin de se concentrer sur une définition plus simple et claire. Cela aurait apporté une analyse plus ciblée et pertinente, évitant ainsi de se perdre dans une description aussi détaillée où l'on peut facilement s'égarer.

Dans un second temps, nous pouvons mettre en évidence que toutes les données ont été collectées sur une période d'un an, ce qui a rendu difficile pour les participants de se souvenir précisément des événements et des contextes. Certains souvenirs étaient flous, voire presque absents, et il a parfois fallu des rappels pour raviver leur mémoire.

Dans un troisième temps, nous pouvons dire que l'utilisation du questionnaire a posé des problèmes de compréhension. En effet, certaines notions ont entraîné des malentendus, ce qui a pu influencer les réponses des participants. Cela a conduit à de nombreuses reformulations des questions voire à l'abandon de certaines d'entre elles, notamment pour éviter que les interviewés se sentent humiliés de ne pas comprendre celles-ci.

Enfin, nous pouvons souligner que la connaissance personnelle des interviewés par l'intervieweur a pu involontairement influencer les réponses ou les questions posées, contribuant à des biais dans les résultats. Il est possible que les interviewés aient omis certains éléments pour ne pas contrarier ou mettre mal à l'aise l'intervieweur.

- **Manger et manger durable : Des perspectives pour la recherche**

Notre recherche s'inscrit dans un contexte qu'il est bon de rappeler. Aujourd'hui, les populations sont confrontées à une situation d'abondance (Duquesne, 2010). Néanmoins, la qualité de l'alimentation se dégrade pour les plus pauvres. En effet, ils se tournent de plus en plus vers les œuvres caritatives telles que l'aide alimentaire et les « Restos du cœur », qui offrent des denrées de basse qualité (Hoffman, 2006).

De plus, la crise du COVID-19, la crise de l'énergie et l'inflation n'ont rien arrangé. Les dépenses alimentaires sont passées en moyenne de 14 % du revenu disponible en 2016 à 25 % du revenu disponible en 2023. Ces chiffres représentent une moyenne pour tous les ménages confondus. Dès lors, les tranches de la population déjà précarisées le deviennent encore plus. Entre le 12 janvier et le 1er février 2023, il a été rapporté qu'une famille sur quatre en Europe éprouve des difficultés à nourrir ses enfants, représentant une hausse de 10% par rapport à 2016. Environ

27% des personnes interrogées admettent devoir faire des sacrifices, comme sauter des repas. Face à cette précarité alimentaire grandissante, davantage de personnes se tournent vers les œuvres caritatives et recherchent des offres plus avantageuses sur les produits d'épicerie de moindre qualité (Corbin, 2023).

Malheureusement, cette situation concerne toute l'Europe, et les pouvoirs publics restent impuissants, s'habituant à ce que les banques alimentaires fassent partie du paysage de la protection sociale. En Belgique, le recours à l'aide alimentaire a augmenté de 17,3% entre 2013 et 2016, et aujourd'hui, 450 000 personnes y ont recours. Face à ce constat, une autre vision dénonçant ces dérives s'inscrit dans le temps et prend de plus en plus de l'ampleur. (De Schutter, 2020)

C'est ainsi qu'émerge auprès des initiateurs de l'alimentation durable la volonté de ne pas oublier « les pauvres » dans la transition alimentaire durable. Il y a un souhait d'inclure tous les types de publics, en particulier ceux de niveau socio-économique faible, dans des alternatives étiquetées « alimentation durable » comme les groupements d'achats solidaires de l'agriculture paysanne, les commerces coopératifs, les potagers urbains, et les épiceries bio (Damhuis, 2019).

Pour illustrer ces propos, nous pouvons donner l'exemple d'autres initiatives émergentes à Liège, similaires à celle de la MAdiL, qui se basent sur ce constat :

- 1) « **Cuisine Ton Quartier** » est un projet du Centre Liégeois du Beau-Mur, en collaboration avec la CATL et la MAdiL. Il s'agit d'un rendez-vous hebdomadaire convivial et ouvert à tous. L'objectif étant de se rencontrer, d'échanger des recettes et des bons plans, de s'entraider et de réfléchir ensemble à l'avenir du quartier.
- 2) « **En-Face** » est une initiative d'Oufticoop, le magasin coopératif et participatif situé en Outremeuse. La coopérative vise à faciliter l'accès de tous à une alimentation saine et de qualité, tout en ayant un impact positif sur la santé et l'environnement. Pour ce faire, elle a pour objectif la sensibilisation à la consommation responsable en levant les freins économiques, sociaux, culturels, idéologiques et médiatiques. La MAdiL et le Comité de Quartier d'Outremeuse sont associés à ce projet pour renforcer ces dimensions.
- 3) « **Le Kotidien** » est une épicerie sociale destinée spécifiquement aux étudiants à Liège. Cette initiative offre un accès direct aux produits alimentaires essentiels.

Quelles autres perspectives peuvent-elles se dégager de notre travail ? Faire évoluer une recherche vers l'action implique de réfléchir à la manière de la concrétiser. Cela nécessite une

réflexion approfondie sur, entre autre, le contexte professionnel dans lequel les idées qu'elle contient pourraient être mises en œuvre. (Lièvre, 2016)

Notre travail pourrait s'inscrire dans une perspective visant à poser les bases d'une exploration plus approfondie. Ainsi pourrions-nous envisager une étude davantage quantitative que qualitative, avec un échantillonnage spécifique et des hypothèses plus ciblées. Cela pourrait servir de point de départ pour comprendre les changements que les projets durables peuvent apporter aux participants. En prolongeant nos résultats, en ajustant certaines hypothèses et en explorant d'autres, nous pourrions étudier :

- 1) Comment la santé peut être un catalyseur de changement vers une alimentation plus durable ?
- 2) Comment, à travers des activités de groupe, des personnes avec des problèmes psychologiques importants peuvent retrouver des habitudes alimentaires saines ?
- 3) Comment le souvenir culinaire et la culture, par l'échange entre pairs, peuvent influencer positivement les apprentissages vers une alimentation plus durable ?

Pour conclure, il est clair que ce mémoire a nécessité du temps pour développer la réflexion, le questionnement et les résultats. La compréhension globale de la trajectoire que représente la réalisation d'un mémoire a été longue et fastidieuse. Néanmoins, durant sa construction, un objectif, ou plutôt une perspective, s'est dessiné : nous avons voulu construire un travail de recherche accessible quant à son questionnement de fond, mais aussi qui puisse être explicatif sur ce que représente un processus de réalisation de mémoire.

En offrant cette contribution, nous espérons que notre travail servira non seulement à éclairer, mais aussi à aider les personnes voulant à leur tour réaliser un mémoire, dans une démarche similaire à la nôtre. Nous souhaitons également présenter ce travail au public que nous avons côtoyé durant les entretiens, afin qu'il puisse se faire une idée de ce que les échanges ont permis de développer.

## V Bibliographie

---

- **Ouvrages et articles scientifiques**

Alami, S., Desjeux, D., Garabuau-Moussaoui, I. (2013). *Les méthodes qualitatives*. Presses Universitaires de France. <https://doi.org/10.3917/puf.alami.2013.01>

Bresson, M. (2007). *La pauvreté est-elle encore une question sociologique d'actualité ? Un enjeu de définition, de méthode et de théorie*. *Pensée plurielle*, 16, 9-17. <https://doi.org/10.3917/pp.016.0009>

Caillavet, F., Darmon, N., Lhuissier, A., Régnier F. (2004). *L'alimentation des populations défavorisées en France*. Synthèse des travaux dans les domaines économique, sociologique et nutritionnel. 36 p., 2004. {hal-02831887}

Cardon, P., Depecker, T., Plessz, M. (2019). *Sociologie de l'alimentation*. Armand Colin.

Chaise, A. (2008). *Précarité en Wallonie : Focus sur les personnes à risque*. Notes d'analyse Pour la solidarité.

Combessie, J.-C. (2007). *La méthode en sociologie*. La Découverte.

Corbeau, J.-P. (2012). « *Socialite, sociabilite* » in J.-P. Poulain (dir.), *Dictionnaire des cultures alimentaires*, Paris, PUF, p.

Cusset, Y. (2006). Les évolutions du lien social, un état des lieux. *Horizons stratégiques*, 2, 21-36. <https://doi.org/10.3917/hori.002.0021>

Damhuis, L. (2019). *Alimentation durable et mixité sociale : soucis démocratiques ou idéaux élitistes ?* *Revue Démocratie*.

Damhuis, L., Rousseau, C. (2020), « *Accès durable à une alimentation de qualité pour tous : promesses et limites de l'alimentation durable* », in : Myaux D. (dir), *Aide alimentaire. Les protections sociales en jeu*, Louvain-la-Neuve : Académia-L'Harmattan, p.175-199.

Damhuis, L., Serré, A., Rosenzweig, M. (2020), « *Concrétiser l'ambition démocratique de l'alimentation durable ? Expérimentations bruxelloises dans l'aide alimentaire* », *Anthropology of food*, <http://journals.openedition.org/aof/11372>

- Deprez, A. (2019). *L'aide alimentaire en Wallonie : des collaborations logistiques plurielles adaptées aux bénéficiaires ?*. Reflets et perspectives de la vie économique, LVII, 119-135. <https://doi.org/10.3917/rpve.583.0119>
- De Schutter, O. (2020). *Se nourrir lorsqu'on est pauvre*. FIAN Belgium. <https://www.fian.be/Se-nourrir-lorsqu-on-est-pauvre>
- Diemer, A., Marquat, C., Brunel, S. (2015). *Regards croisés Nord-Sud sur le développement durable*. De Boeck Supérieur. <https://doi.org/10.3917/dbu.dieme.2015.01>
- Dupuy A., Watiez M. (2012). « *Socialisation alimentaire* » in J.-P. Poulain (dir.), *Dictionnaire des cultures alimentaires*, Paris, PUF, p.1271-1280
- Duquesne, B. (2010). « *Hypermoderne, le mangeur belge ?* », Colloque « *(R)évolutions dans les assiettes* », Gembloux, 3 février
- Doucet, H. (2002). II. La recherche qualitative. Dans *L'éthique de la recherche : Guide pour le chercheur en sciences de la santé*. Presses de l'Université de Montréal. doi :10.4000/books.pum.13766
- Dusseldorf, C. (2016). « *L'accès à une alimentation pour tous. Saine, équilibrée et de qualité* », Bruxelles : CPCP, analyse n°277.
- Enggen, M. (2020). *Le droit à l'alimentation et à la nutrition en Belgique*. La Mauvaise Herbe de l'Université populaire d'Anderlecht, 8-9, p.7-11.
- Etiévant, P., Bellisle, F., Dallongeville, J., Etilé, F., Guichard, E., Padilla, M., Romon-Rousseaux, M., (2010). *Les comportements alimentaires. Quels en sont les déterminants ? Quelles actions, pour quels effets ?* Expertise scientifique collective, rapport, INRA (France), 275 p.
- Fischler, C. (2001). *L'omnivore*. Paris : Odile Jacob.
- Fischler, C. (2012). « *Commensalité* » in J.-P. Poulain (dir.), *Dictionnaire des cultures alimentaires*, Paris, PUF, p.
- Fournier, S. & Touzard, J. (2017). « *Diversité et confrontation de modèles au sein des systèmes alimentaires : vers une convergence ?* » in P. Lubello (éd.), *Systèmes agroalimentaires en transition*, Versailles: Éditions Quæ, pp. 137-148. <https://doi.org/10.3917/quae.lubel.2017.01.0137>

Ghib, M. (2013). L'autoconsommation, entre politique agricole et politique sociale : interrogations à partir du cas roumain. *Pour*, 217, 95-113. <https://doi.org/10.3917/pour.217.0095>

Hoffman, A. (2006). *Alimentation et précarité. Santé conjugée*, n° 36. [https://www.maisonmedicale.org/wp-content/uploads/2008/03/SC36c\\_hoffman\\_alim.pdf](https://www.maisonmedicale.org/wp-content/uploads/2008/03/SC36c_hoffman_alim.pdf)

Houioux, G. (2008). *Une alimentation favorable à la santé pour les personnes précarisées : Guide pratique à l'usage des professionnels de l'action sociale, de la santé, et de l'alimentation*. Bruxelles : Fondation Roi Baudouin.

Joseph, M., Blanckaert, C., Morel, T. (2018). « *Etre pauvre en Belgique au XXIe siècle* » in *Politique*, n° 105, 18/10/2018 - Septembre 2018, p. 94-104.

Kalika, M., Mouricou, P., Garreau, L. (2021). *Le mémoire de master: • Piloter un mémoire • Rédiger un rapport • Préparer une soutenance*.

Kohn, L., Christiaens, W. (2014). Les méthodes de recherches qualitatives dans la recherche en soins de santé : apports et croyances. Reflets et perspectives de la vie économique, LIII, 67-82. <https://doi.org/10.3917/rpve.534.0067>

Lambert, J.-L. (2012). « *Consommation alimentaire* » in J.-P. Poulain (dir.), *Dictionnaire des cultures alimentaires*, Paris, PUF, p.

Lièvre, P. (2016). *Manuel d'initiation à la recherche en travail social*. Presses de l'EHESP. <https://doi.org/10.3917/ehesp.lievr.2016.01>

Lubello, P., Falque, A., Temri, L. (2017). *Systèmes agroalimentaires en transition*. Éditions Quæ. <https://doi.org/10.3917/quae.lubel.2017.01>

Marhold, H., Meimeth, M. (2009). Les discours du développement durable dans les pays européens : Introduction. *L'Europe en Formation*, 352, 3-21. <https://doi.org/10.3917/eufor.352.0003>

Mathe T. (2009) *Comment les consommateurs définissent-ils l'alimentation durable ?* Cahier de recherche N° 270, CREDOC. <http://www.credoc.fr/pdf/Rech/C270.pdf>

Padilla M., Jazi S., Seltene M. (2001). *Les comportements alimentaires : concepts et méthodes*. In : Padilla M. (ed.), Ben Saïd T. (ed.), Hassainya J. (ed.), Le Grusse P. (ed.). *Les filières et*

*marchés du lait et dérivés en Méditerranée : état des lieux, problématique et méthodologie pour la recherche.* Montpellier : CIHEAM, p. 281-31

Paillé, P., Mucchielli, A. (2021). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales.* Armand Colin

Pallemaerts, M. (2011). La Constitution économique européenne et le « développement durable de l'Europe » (et de la planète) : balises juridiques pour une économie de marché verte et sociale ?. *Revue internationale de droit économique*, XXV, 511-541. <https://doi.org/10.3917/ride.254.0511>

Pierret, R. (2013). « *Qu'est-ce que la précarité ?* » in *Socio*, 2, p. 307-330.

Pisseloup, J. (2017). « *Qu'est-ce que le développement durable ?* » in J.-L. Pissaloux (éd.), *Dictionnaire Collectivités territoriales et Développement Durable*, Cachan: Lavoisier, pp. 19-30.

Plasman, D. (2010). *Alimentation et Pauvreté.* Pauvreté, précarité et alimentation. Bruxelles : Fps,

Pleyers G. (2011). *La consommation critique - Mouvements pour une alimentation responsable et solidaire.* Desclée de Brouwer.

Poisson D. (2008). *L'alimentation des populations modestes et défavorisées : état des lieux dans un contexte de pouvoir d'achat difficile*, Ocha.

Poulain, J.-P. (2002). *Manger aujourd'hui. Attitudes, comportements, normes et pratiques.* Privat. Toulouse

Poulain, J.-P., Tibère, L. (2002). *Tourisme et altérité alimentaire.* *Espaces*, n. 202, pages 37-48.

Poulain, J.-P. (2013). *Sociologies de l'alimentation.* Presses Universitaires de France.

Poulain, J.-P., Tibère, L. (2008). *Alimentation et précarité.* Considérer la pluralité des situations. *Anthropology of food*. (6). <https://doi.org/10.4000/aof.4773>

Ramel, M., Boissonnat-Pelsy, H. (2018). *Nourrir ou se nourrir.* Renouveler le sens que l'on porte à l'acte alimentaire pour renouveler nos pratiques face à la précarité alimentaire. *Forum*, 153, 53-61. <https://doi.org/10.3917/forum.153.0053>

Ramel, M., Boissonnat-Pelsy, H., Sibué-Decaigny, C., Zimmer, M.-F. (2016). *Se nourrir lorsqu'on est pauvre : analyse et ressenti de personnes en situation de précarité*. Revue quart-monde, n°25. 182p.

Rastoin, J., Gherzi, G. (2010). *Le système alimentaire mondial : Concepts et méthodes, analyses et dynamiques*. Éditions Quæ.

Régnier, F., Lhuissier, A., Gojard, S. (2009). *Sociologie de l'alimentation*. La Découverte.

Rousseau C., Damhuis L. (2020). *Aide alimentaire et alimentation durable : des ponts pertinents ?* La Mauvaise Herbe de l'Université populaire d'Anderlecht, 8-9, p.12-15

Tibère L. (2015). « *Alimentation et multiculturalité* », in dir. Esnouf et al., *L'alimentation à découvert*, Editions du CNRS.

Van Campenhoudt, L., Marquet, J., Quivy, R. (2017). *Manuel de recherche en sciences sociales*. Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.vanc.2017.01>

Vastenaekels Julien (2020). *Démocratiser l'alimentation durable avec la sécurité sociale alimentaire*. La Mauvaise Herbe de l'Université populaire d'Anderlecht, 8-9, p.16-18

Vivien, F. (2015). « *Chapitre 1. De Stockholm à Rio+20 ou quand le développement soutenable atteint des sommets* » in A. Diemer (éd.), *Regards croisés Nord-Sud sur le développement durable*, Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur, pp. 41-58. <https://doi.org/10.3917/dbu.dieme.2015.01.0039>

Warnotte, G. (2012). *Une société de moins en moins humaine ? Pauvreté et exclusion sociale*. Analyses pour Vivre ensemble éducation.

- **Rapports**

Chapelle G., Dartevelle G. Taymans M., Verdonck M., Zaou C. (2012). *Système d'alimentation durable – Potentiel d'emplois en Région Bruxelles-Capital*. [https://research.annemariemaes.net/lib/exe/fetch.php?media=ua:sad\\_rapport\\_final\\_010812.pdf](https://research.annemariemaes.net/lib/exe/fetch.php?media=ua:sad_rapport_final_010812.pdf)

Damhuis, L., Myaux, D., Rosenzweig, M., Rousseau, C., Serré, A. (2019), « *Le portfolio Solidarité en primeur(s)* », Rapport final de recherche-action participative, Bruxelles

Fédération des Services Sociaux. (2024). *Mémoire de la Concertation de l'Aide Alimentaire*.

Rapport de la stratégie Good Food de la région de Bruxelles-Capitale.  
<https://goodfood.brussels/fr/content/la-strategie-good-food-2016-2020>

Service de lutte contre la pauvreté, la précarité et l'exclusion sociale (2019). Durabilité et pauvreté. Contribution au débat et à l'action politiques. Rapport bisannuel 2018-2019. Bruxelles : Service de lutte contre la pauvreté, la précarité et l'exclusion sociale

- **Sources Internet**

AD-In. (2019). Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable [pdf].  
<https://adineu.files.wordpress.com/2019/11/kit-defis.pdf>

Corbin, A. (2023). Précarité alimentaire : un enfant sur cinq ne mange pas le matin. BX1. Récupéré le 6 juillet 2024, <https://bx1.be/news/precarite-alimentaire-un-enfant-sur-cinq-ne-mange-pas-le-matin/>

Lemoine, R. (2022). "La pauvreté en chiffres." Alter Échos, no. 506, 13 octobre 2022.

Mormont, M. (2012). *Manger sain quand on est pauvre ? Pas du gâteau !* Alter Échos, n° 344.

*Privation matérielle et sociale selon le type de ménage - IWEPS.* (2023, 5 décembre). Iweps.  
<https://www.iweps.be/indicateur-statistique/deprivation-materielle-severe-selon-type-de-menage/>

## VI Annexes

---

- **Annexe 1 - Guide d'entretien avec des questions semi-directives pour une enquête qualitative**

La précarité et la pauvreté dans le contexte de l'alimentation durable : favoriser une pratique alimentaire durable à travers des initiatives locales.

### Cadrage introductif :

Dans le cadre de mon master en politiques économiques et sociales, je rédige un mémoire visant à recueillir les opinions, les sentiments et les expériences subjectives des participants à des ateliers portant sur le thème de l'alimentation durable. Ces animations, organisées par la Maison de l'Alimentation Durable et Inclusive de Liège (MAdiL) ainsi que la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise (CATL), sont destinées aux bénéficiaires du service d'insertion sociale de l'Association sans but lucratif (ASBL) Téléservice Seraing et Environs. Ces données permettront d'obtenir un récit sur le quotidien alimentaire des participants, facilitant ainsi l'identification d'éventuels changements vers une pratique alimentaire plus durable. En cas d'absence de changements, ce récit permettra de déterminer la présence des obstacles à son adoption. D'autre part, ces données pourrait nous aider à répondre à cette question :

« *Quels sont les changements perçus par les bénéficiaires du service d'insertion sociale de l'Association sans but lucratif Téléservice Seraing et Environs dans leur pratique alimentaire à la suite de leur participation à des ateliers organisés par la Maison de l'Alimentation Durable de Liège ?* ».

### Les questions :

Afin d'organiser au mieux les questions posées aux participants, celles-ci seront classées dans deux rubriques. Dans la première rubrique on trouve 5 thèmes avec divers questions en lien avec les hypothèses. Dans la seconde se trouve s'agit de questions abordant la situation personnelle des participants.

#### *1<sup>ère</sup> rubrique*

##### **Thème 1 : Manger – un plaisir ou un besoin**

1. Est-ce que vous aimez manger ? Est-ce que cela vous procure du plaisir ? si non, pourquoi ?

Sous question : Selon vous, qu'est-ce qui rend un repas vraiment bon ? et au contraire qui le rend vraiment mauvais ?

2. Votre situation personnelle est-elle difficile ?  
Sous-situation : Est-ce que vous vous sentez en situation de survie ?
3. Votre situation personnelle influence-t-elle le plaisir que vous ressentez en mangeant ?
4. Dans votre quotidien, vous sentez-vous plutôt seul ou bien entouré ? Sous question : Comment prenez-vous habituellement vos repas, par exemple seul, en famille ?
5. Le fait d'être seul ou entouré a-t-il un impact sur votre alimentation ? Sous question : Avez-vous tendance à bien manger lorsque vous êtes seul, ou préférez-vous ne pas manger ou opter pour des plats préparés ? Choisissez-vous de partager un bon repas avec votre famille ou préférez-vous des plats préparés ?

### **Thème 2 : Manger – Le prix pour y parvenir**

6. Quel est votre budget mensuel pour l'alimentation ?
7. Privilégiez-vous des dépenses plus urgentes telles que le loyer, ou facture, au lieu de dépense l'alimentaire ? Sous-questions : Arrive-t-il que vous ne puissiez pas suffisamment manger en raison de contraintes financières ? Quelle est la place de l'alimentation dans votre bien-être et dans votre quotidien ?
8. Où faites-vous vos courses alimentaires ? Sous-questions : Quels magasins privilégiez-vous ? Fréquentez-vous des magasins offrant davantage de promotions ?
9. Quels produits privilégiez-vous lors de vos achats ? Sous-question : Qu'est-ce qui détermine vos choix dans les aliments ?
10. Est-ce que vous recevez des colis alimentaires ?
11. Que choisissez-vous lors de cette distribution ? Quels sont les motifs de votre choix ? Sous-question : Est-ce que vous pensez que les colis sont adaptés à une alimentation de qualité ?

### **Thème 3 : Manger – Concocter des repas**

12. En général, appréciez-vous cuisiner ? Si ce n'est pas le cas, pour quelles raisons ? Sous-questions : Quelle est votre perception de vous-même ? Est-ce que cette perception influe sur votre motivation à cuisiner ?
13. Avez-vous la possibilité de cuisiner ? Si non, qu'est-ce qui vous empêche de cuisiner ? Sous-questions : Est-ce que le manque d'équipement ou matériel de cuisine telle que cuisinière, ustensiles de cuisine, vous empêche de cuisiner ? Selon vous, des obstacles tels que l'augmentation des coûts d'électricité ou de gaz pourrait vous dissuader de cuisiner ?

14. Disposez-vous d'un espace pour stocker vos aliments ? Pensez-vous que cela peut favoriser ou entraver le fait de cuisiner ?
15. Votre quotidien, votre emploi du temps, vous permet-il de cuisiner? Sous-questions : Avez-vous des repères temporels qui vous aident à établir une routine de cuisine ? Pensez-vous que l'absence d'une telle routine pourrait vous empêcher de cuisiner ?
16. Pensez-vous, qu'une bonne ou mauvaise estime a une influence sur l'alimentation ne te donne pas envie de cuisiner ?

#### **Thème 4 : Manger durable - L'émancipation via des animations**

17. Est-ce que vous vous rappelez des animations ?
18. Quels retours souhaitez-vous partager à leur sujet ? Sous-questions : Aviez-vous des attentes, des besoins particulières en commençant les animations ? Qu'avez-vous retenu ?
19. Selon vous, est-ce que les animations ont permis la discussion sur votre vision de votre alimentation ?
20. Selon vous, est ce que cela a été un espace où vous avez pu vous exprimer sans craindre le jugement ? Sous-question : Est-ce que les animations ont pu créer un lieu d'échange ?
21. Selon vous, la méthode proposée était-elle adaptée ?
22. Les informations apportées étaient-elles adaptées ? vous semblaient-elles accessibles ? Sous-questions : Comment avez-vous ressenti l'impact des informations ? Étaient-elles compréhensibles ?
23. Qu'avez-vous pu acquérir ?
24. Avez-vous mis en pratique ces acquis ? Sous-questions : Qu'est-ce qui a changé dans votre alimentation depuis les activités ? Selon vous, avez-vous observé des changements significatifs après avoir participé aux ateliers ?
25. Selon vous, qu'est-ce qui pourrait constituer des obstacles pour adopter une alimentation de qualité, même après avoir suivi des ateliers sur l'alimentation durable ?
26. Quels changements pourraient faciliter cet accès ?
27. Suite à ces animations, avez-vous pu acquérir une autre vision concernant l'alimentation durable ?
28. Selon vous, si les animations étaient à refaire, quelles seraient les améliorations à apporter ?

## Thème 5 : Les représentations - Manger et Manger durable

29. Pour vous, qu'est-ce que représente l'alimentation ? Sous-question : Pour vous, quelle signification à l'alimentation ?
30. Pour vous, que signifie l'acte de « manger » ? Est-ce la même chose que l'alimentation ?
31. Pour vous, qu'est-ce que l'alimentation durable représente ? Autre formulation : Qu'est-ce qu'une « bonne » alimentation ? À quoi pensez-vous quand on parle d'une « bonne » alimentation ? À quoi pensez-vous quand on parle de l'alimentation durable ?

### *2<sup>ème</sup> rubrique*

- **La situation personnelle**

- Quelle est votre âge ?
- Dans quelle localité vivez-vous ?
- Pouvez-vous décrire le type de logement dans lequel vous résidez ?
- Habitez-vous seul ou à plusieurs ?
- Quel type de revenu percevez-vous actuellement ?
- Dans quelle tranche de revenu estimez-vous vous situer ?
- Est-ce que vous arrivez à :
  - Payer à temps des factures ?
  - Vous offrir chaque année une semaine de vacances hors de son domicile ?
  - Vous offrir un repas composé de viande, de poulet ou de poisson ou un équivalent végétarien tous les deux jours ?
  - Faire face à une dépense imprévue ?
  - Vous offrir une voiture ?
  - Chauffer son domicile ?
  - Remplacer des meubles endommagés ou usés ?
  - Remplacer des vêtements usés ou démodés par des vêtements neufs ?
  - Posséder deux paires de chaussures en bon état ?
  - Vous offrir une connexion internet à domicile ?
  - Retrouver des amis ou sa famille autour d'un verre ou d'un repas au moins une fois par mois ?
  - Participer de manière régulière à une activité de loisirs ?
  - Dépenser une petite somme d'argent chaque semaine pour soi-même ?